

授業科目

健康運動論

担当教員名 佐藤 敏郎	対象学年	2	対象学科	スポ
	開講時期	後期	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	15

ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
○		○		

授業の概要

健康づくり運動の理論について理解する。特に中高年者を対象としたトレーニングについての理論を習得する。

授業の目的

健康づくり運動の基礎となるトレーニング原理・原則、障がい者の運動能力の特徴、青少年期、女性、高齢者の運動能力の特徴について学ぶ。

学習目標

1. トレーニングの原則について説明できる
2. トレーニングの特異性について説明できる
3. 女性の身体的特徴、体力、運動能力の特徴について述べる
4. 加齢に伴う形態・機能的変化とトレーニングについて説明できる

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	トレーニング概論	講義	佐藤 敏郎 他
2	トレーニング条件と反応・トレーニング強度	講義	佐藤 敏郎 他
3	筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果	講義	佐藤 敏郎 他
4	筋パワーと筋持久力トレーニングの条件とその効果	講義	佐藤 敏郎 他
5	障がい者の運動能力の特徴とトレーニング	講義	佐藤 敏郎 他
6	女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング	講義	佐藤 敏郎 他
7	加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング	講義	佐藤 敏郎 他
8	まとめ	講義	佐藤 敏郎 他

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書	特になし (毎時間資料を配布する)					
参考書	健康運動指導士養成講習テキスト	公益財団法人健康・体力づくり事業財団	公益財団法人健康・体力づくり事業財団	2014年	14,000円	
その他の資料						

評価方法

授業態度、レポート、期末試験

履修上の留意点

オフィスアワー・連絡先

毎週月曜日 12:10~13:10 tos-sato@nuhw.ac.jp