

## 授業科目

## 運動処方論

担当教員名 佐藤 大輔	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	2	時間数	30

## 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

運動指導において重要な要素である人材、運動の適応と禁忌、運動の効果、実際のプログラムについての講義を受け、模擬運動プログラム作成を行う。

## 授業の目的

健康と身体活動・運動の関係を踏まえ、運動実践による適応と禁忌について理解する。

## 学習目標

1. 運動の指導者と支援者について理解する。
2. 運動の適応と危険性について理解する。
3. 運動要件と反応（影響・効果）について理解する。
4. 目的に応じたプログラムの実際と効果について理解し、目的に応じた運動プログラムを作成できる。

## 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	オリエンテーション	講義	佐藤 大輔
2	運動の指導・支援と人材	講義	佐藤 大輔
3	運動の適応と危険性	講義	佐藤 大輔
4	全身持久力を高める有酸素性運動（ウォーキング）	講義	佐藤 大輔
5	全身持久力を高める有酸素性運動（ジョギング、水泳・水中運動）	講義	佐藤 大輔
6	筋機能を高めるためのレジスタンス運動	講義	佐藤 大輔
7	ストレッチングとウォームアップ・クーリングダウン	講義	佐藤 大輔
8	メタボリックシンドローム・肥満と運動処方1	講義	佐藤 大輔
9	メタボリックシンドローム・肥満と運動処方2	講義	佐藤 大輔
10	ロコモティブシンドローム・運動器疾患と運動処方1	講義	佐藤 大輔
11	ロコモティブシンドローム・運動器疾患と運動処方2	講義	佐藤 大輔
12	認知機能と体力	講義	佐藤 大輔
13	認知機能と運動処方	講義	佐藤 大輔
14	発育発達過程と身体活動・運動	講義	佐藤 大輔
15	性差を踏まえた運動処方	講義	佐藤 大輔

## 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						
参考書	運動処方の指針	ACSM	南江堂	2011年		
	健康運動指導士養成講習テキスト	財団法人健康・体力づくり事業財団	株式会社社会保険研究所	2009年		
	公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I・II	日本体育協会	日本体育協会	2007年		
その他の資料						

### 評価方法

筆記試験

### 履修上の留意点

「日本体育協会共通科目」免除、「健康運動実践指導者・健康運動指導士」資格取得に必要な科目となります。

### オフィスアワー・連絡先

毎週月曜日 12:10-13:10 daisuke@nuhw.ac.jp