

授業科目 運動指導論

【担当教員名】		対象学年	2	対象学科	健康
佐藤敏郎		開講時期	前期	必修・選択	選択
		単位数	1	時間数	15
【概要・一般目標：G10】 一次予防による健康づくり、つまり、運動による生活習慣病の予防は、介護予防にも繋がる。現在の日本人の健康を考慮すると、生活習慣病の予防が何よりも重要な課題である。これは、日本人の死因の6割以上が3大生活習慣病（がん・脳卒中・心筋梗塞）によるからである。本科目では、実際の運動指導における事例を紹介しながら、一般人を対象とした運動処方に関する知識を習得し、具体的な運動指導に必要な基本的事項を習得する。					
【学習目標】 1. 健康および体力の概念をまとめる 2. 運動基準・運動指針を学ぶ 3. 生活習慣病等の予防・改善のための運動処方を理解する					
回数	授業計画・学習の主題			SB0 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	健康・体力の概念・健康関連体力				講義
2	健康づくり施策と健康運動指導士				講義
3	運動基準・運動指針				講義
4	運動処方の考え方				講義
5	生活習慣病の運動処方				講義
6	健康増進施設における健康づくりの実践例				講義
7	ライフステージ別の運動処方				講義
8	まとめ				講義
【使用図書】		<書名>		<著者名>	<発行所> <発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)		特になし（毎時間資料を配布する）			
参考書		新版 運動処方	池上晴夫	朝倉書店	2000・4,600円
		健康運動指導のための健康管理概論	中村榮太郎	杏林書院	2006・2,200円
その他の資料					
【評価方法】			【履修上の留意点】		
出席状況、授業態度、レポート、期末試験					