

授業科目 運動処方論

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|-----------------------------------|---------------|----------------------------------------|
| 【担当教員名】 佐藤 大輔 | | 対象学年 | 3 | 対象学科 | スポ |
| | | 開講時期 | 後期 | 必修選択 | 自由 |
| | | 単位数 | 1 | 時間数 | 15 |
| 【カリキュラム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 | |
| ◎ | ○ | ◎ | ○ | ○ | |
| 【概要・一般目標：G10】 生活習慣病、メタボリックシンドロームおよびロコモティブシンドロームに対する適切な運動療法について理解する | | | | | |
| 【学習目標・行動目標：SB0】 1. メタボリックシンドロームの場合の生活処方を説明できる 2. 生活習慣病を合併する場合の生活処方を説明できる 3. ロコモティブシンドロームの場合の生活処方を説明できる | | | | | |
| 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 | 運動プログラム作成の理論 | | | | 講義 講義 講義 講義 講義 講義 講義 |
| 2 | メタボリックシンドロームと運動処方 | | | | |
| 3 | 肥満症と運動処方 | | | | |
| 4 | 高血圧と運動処方 | | | | |
| 5 | 糖尿病と運動処方 | | | | |
| 6 | 高脂血症と運動処方 | | | | |
| 7 | ロコモティブシンドロームと運動処方 | | | | |
| 8 | まとめ | | | | |
| 【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 | | 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 研究所 | 2009年 |
| その他の資料 | | | | | |
| 【評価方法】 出席状況、授業態度、期末試験 | | | 【履修上の留意点】 健康運動指導士受験資格取得には必須です。 | | |