

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。		