

# 授業科目 健康運動指導論

【担当教員名】		対象学年	4	対象学科	スポ
佐藤 敏郎、佐藤 大輔、佐藤 晶子		開講時期	前期	必修選択	選択
		単位数	1	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	
◎	◎	◎	○	○	
【一般目標：G10】 健康運動を指導するために必要な知識を修得する。					
【行動目標：SBO】 健康に関する諸問題を説明できる。 健康増進に関するアプローチを説明できる。 健康増進のための指導法を説明できる。					
回数	授業計画・学習の主題	SBO 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員		
1	健康づくり施策概論		演習、担当：佐藤 敏郎 他		
2	健康管理概論		演習、担当：佐藤 敏郎 他		
3	生活習慣病		演習、担当：佐藤 敏郎 他		
4	運動生理学		演習、担当：佐藤 敏郎 他		
5	機能解剖とバイオメカニクス		演習、担当：佐藤 敏郎 他		
6	健康づくり運動の理論		演習、担当：佐藤 大輔 他		
7	運動障害と予防		演習、担当：佐藤 大輔 他		
8	体力測定と評価		演習、担当：佐藤 大輔 他		
9	健康づくり運動の実際		演習、担当：佐藤 大輔 他		
10	救急処置		演習、担当：佐藤 大輔 他		
11	運動プログラムの管理		演習、担当：佐藤 晶子 他		
12	運動負荷試験		演習、担当：佐藤 晶子 他		
13	運動行動変容の理論と実際		演習、担当：佐藤 晶子 他		
14	運動と心の健康増進		演習、担当：佐藤 晶子 他		
15	栄養摂取と運動		演習、担当：佐藤 晶子 他		
【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)					
参考書		健康運動指導士養成講習会テキスト (上・下)	財団法人 健康・体力 づくり事業財団	財団法人 健康・体力 づくり事業財団	14,000円
その他の資料					
【評価方法】 出席、試験		【履修上の留意点】 健康運動指導士受験に必須です。			