

授業科目 健康運動論

【担当教員名】 佐藤 敏郎	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	1	時間数	15
【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
○		○		
【概要・一般目標：GIO】 健康づくり運動の理論について理解する。特に中高年者を対象としたトレーニングについての理論を習得する。				
【学習目標・行動目標：SBO】 1. トレーニングの原則について説明できる 2. トレーニングの特異性について説明できる 3. 女性の身体的特徴、体力、運動能力の特徴について述べる 4. 加齢に伴う形態・機能的変化とトレーニングについて説明できる				
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	トレーニング概論		1・2	講義
2	トレーニング条件と反応・トレーニング強度		1・2	講義
3	筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果		1・2	講義
4	筋パワーと筋持久力トレーニングの条件とその効果		1・2	講義
5	障害者の運動能力の特徴とトレーニング		1・2	講義
6	女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング		3	講義
7	加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング		4	講義
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 株式会社社会保険研究所 2009年 り事業財団			
その他の資料				
【評価方法】 出席状況、授業態度、レポート、期末試験		【履修上の留意点】		