

授業科目 運動処方論

【担当教員名】 佐藤 大輔		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	2	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		態度	
◎		○		○	
【概要・一般目標：GIO】 生活習慣病、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、認知機能向上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：SBO】					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動プログラム作成に関するエビデンスを説明できる</li> <li>2. メタボリックシンドローム予防・改善のプログラムを説明できる</li> <li>3. 肥満症予防・改善のプログラムを説明できる</li> <li>4. 生活習慣病予防・改善のプログラムを説明できる</li> <li>5. ロコモティブシンドローム予防・改善のプログラムを説明できる</li> <li>6. 認知機能と身体機能の関係について説明できる</li> <li>7. 認知機能維持・改善のプログラムを説明できる</li> </ol>					
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	オリエンテーション				講義
2	運動処方の基本				講義
3	運動処方と安全管理				講義
4	メタボリックシンドロームと運動処方				講義
5	肥満症と運動処方				講義
6	生活習慣病と運動処方				講義
7	ロコモティブシンドロームと運動処方				講義
8	転倒予防と運動処方				講義
9	認知機能と身体機能の関係				講義
10	認知機能と運動処方				講義
11	発育発達の身体機能と認知機能				講義
12	発育発達の身体活動 / 運動				講義
13	中高齢者の身体活動 / 運動 1				講義
14	中高齢者の身体活動 / 運動 2				講義
15	身体機能・認知機能の性差と運動処方				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)					
参考書		運動処方の指針	ACSM	南江堂	2011
		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 保険研究所	2009
		公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅰ・Ⅱ	日本体育協会	日本体育協会	2007
その他の資料					
【評価方法】 出席状況 20%、筆記試験 80%		【履修上の留意点】 「日本体育協会共通科目」免除、「健康運動実践指導者・健康運動指導士」資格取得に必要な科目となります。			