

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 |
| 【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：GI0】 生活習慣の影響によって引き起こされる疾患を有する者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"> 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 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 3. 肥満症予防・改善のプログラムを説明できる 4. 生活習慣病予防・改善のプログラムを説明できる 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 6. 認知機能維持・改善のプログラムを説明できる | | | | | |
| 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 | 運動プログラム作成の理論 | | | | 講義 |
| 2 | メタボリックシンドロームと運動処方 | | | | 講義 |
| 3 | 肥満症と運動処方 | | | | 講義 |
| 4 | 生活習慣病と運動処方 | | | | 講義 |
| 5 | ロコモティブシンドロームと運動処方 | | | | 講義 |
| 6 | 認知機能と身体機能の関係 | | | | 講義 |
| 7 | 認知機能と運動処方 | | | | 講義 |
| 8 | まとめ | | | | 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) | 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 20%、筆記試験 80% | | | 【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。 | | |