

授業科目

健康運動特論

担当教員名 佐藤 敏郎	対象学年	1	対象学科	保健学・健康科学・社会福祉学・医療情報
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	2	時間数	30

授業の概要

超高齢化社会を迎え運動の役割は、生涯にわたってますます重要となりつつある。特に成人期以降の体力に着目し、健康状態との関係、健康関連体力要素について学習し、体力の測定法、評価法、健康づくりのための運動指導における運動プログラム作成のための知識を養う。

授業の目的

健康づくり現場の文献を理解する。

学習目標

1. 講義の目的、内容、評価について理解する。
2. 中高年者の健康づくりに関する問題点を学ぶ。
3. 健康関連体力と運動プログラムについて理解する。

授業計画

回数	授業計画・学習の主題
1-15	健康増進に関する文献をレビューするとともに、解釈を討論する。

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書						
その他の資料						

評価方法

レポート

履修上の留意点

オフィスアワー・連絡先

毎週月曜日 12:10~13:10 tos-sato@nuhw.ac.jp