

授業科目

運動処方特論

担当教員名 佐藤 大輔	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	後期	必修・選択	選択
	単位数	2	時間数	30

授業の概要

中高齢者および虚弱高齢者の運動機能・認知機能に対する運動の影響に関するエビデンスを解説し、生活機能改善・QOL向上に向けた運動処方について学ぶ。

授業の目的

身体活動・運動が生活機能へ及ぼす影響を理解し、それらの問題点や改善点、位置づけを学ぶ。

学習目標

1. 中高齢者および虚弱高齢者の運動機能・認知機能について理解する。
2. 運動機能・認知機能に対する介入研究のエビデンスを知る。
3. 生活機能維持・改善に対する運動処方の問題点と限界を理解する。

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	担当教員
1	オリエンテーション	佐藤 大輔
2	健康日本21（第二次）と身体活動基準2013	佐藤 大輔
3	生活習慣病と運動処方	佐藤 大輔
4	生活習慣病と運動処方に関する文献抄読・討議1	佐藤 大輔
5	生活習慣病と運動処方に関する文献抄読・討議2	佐藤 大輔
6	生活習慣病と運動処方に関する文献抄読・討議3	佐藤 大輔
7	認知機能と体力	佐藤 大輔
8	認知機能と体力に関する文献抄読・討議1	佐藤 大輔
9	認知機能と体力に関する文献抄読・討議2	佐藤 大輔
10	認知機能と体力に関する文献抄読・討議3	佐藤 大輔
11	認知機能と運動処方	佐藤 大輔
12	認知機能と運動処方に関する文献抄読・討議1	佐藤 大輔
13	認知機能と運動処方に関する文献抄読・討議2	佐藤 大輔
14	認知機能と運動処方に関する文献抄読・討議3	佐藤 大輔
15	まとめ	佐藤 大輔

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 12:20-13:00 / daisuke@nuhw.ac.jp