

授業科目名	健康運動学特講		授業形態	講義	授業科目区分	基礎科目 (スポーツ総合科学)
担当教員名	中垣内 真樹				補助担当者名	
単位数	2 単位		履修年次	—	受け入れ人数	—
授業の概要 及び達成目標	運動が健康づくりの一助になるという考え方が支持され、中高齢者においても運動の効用が期待されている。しかし、加齢とともに体力が低下することは明らかであり、効果に個人差が大きいことも知られている。本講義では、中高齢者に対して運動による健康づくり、自立維持の視点から先行研究を総括するとともに至適な運動方法についてその具体的なあり方を考究する。運動による健康づくりに関わる要因について分析できるようになる。また、運動の有用性や限界に対する理解と高齢者を含む長いスパンの中での健康管理のあり方を考えることができるようになる。					
成績評価の方法	□学期末試験の成績（ %） ■出席状況（40%） ■授業への取組み状況（30%） ■レポート等の提出状況（30%） を総合的に評価する。					
成績評価の基準	学習内容のプレゼンテーションとディスカッションを重視する。					
テキスト、教材 参 考 書	必要に応じて配付する、もしくは指示する。					
履修条件・ 関連科目			備考(教員メッ セージ含む)			
オフィス・アワー	中垣内：適宜407研究室（要予約）					
授業計画						
回	担当教員名	授業内容			授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)	
1	中垣内 真樹	オリエンテーション				
2	〃	加齢と身体の変化－全身持久性－				
3	〃	加齢と身体の変化－筋力、平衡性、歩行能－				
4	〃	身体活動量と健康づくり				
5	〃	運動の種類による効果の特異性とwell-rounded exerciseの重要性				
6	〃	一般高齢者に対する運動のあり方と効果1				
7	〃	一般高齢者に対する運動のあり方と効果2				
8	〃	元気高齢者に対する運動のあり方と効果1				
9	〃	元気高齢者に対する運動のあり方と効果2				
10	〃	虚弱高齢者に対する運動のあり方と効果1				
11	〃	虚弱高齢者に対する運動のあり方と効果2				
12	〃	有疾病者に対する運動のあり方と効果				
13	〃	高齢者の転倒と運動の効果				
14	〃	高齢者の認知機能と運動の効果				
15	〃	まとめ				