

授業科目名	運動処方論特講演習	授業形態	講義・演習	授業科目区分	応用科目 (スポーツ総合科学)
担当教員名	藤田 英二			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	運動処方あるいはそれらに関連する科学的エビデンスを精査しながら、それぞれの運動の特性やその運動が持つ効果について議論する。また、文献調査・実験立案・データ採取と分析・結果発表・ディスカッションを繰り返しながら研究の方向性を確立し、科学的エビデンスを公表する能力の向上を目指す。				
成績評価の方法	学期末試験の成績(%) 出席状況(30%) 授業への取り組み状況(40%) 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	授業の取り組み、ディスカッションへの参加と質疑応答の的確さ、発表要旨・プレゼンテーションの内容とその「できばえ」等を総合的に評価する。				
テキスト、教材 参考書	国内外の学会誌等に掲載された運動処方、トレーニング科学に関連する原著論文				
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	随時：スポーツトレーニング教育研究センター2階(藤田研究室)				
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	藤田 英二	オリエンテーション			
2	"	運動処方に関する研究レビュー・実験デザインについて			
3	"	有酸素運動の処方とその評価法			
4	"	レジスタンス運動の処方とその評価法			
5	"	柔軟運動の処方とその評価法			
6	"	バランス運動の処方とその評価法			
7	"	骨密度を高める運動とその評価法			
8	"	実験 1			
9	"	実験 1 のプレゼンテーションとディスカッション			
10	"	実験 2			
11	"	実験 2 のプレゼンテーションとディスカッション			
12	"	実験 3			
13	"	実験 3 のプレゼンテーションとディスカッション			
14	"	実験 4			
15	"	実験 4 のプレゼンテーションとディスカッション			