

| 授業科目名 (ナンバリングコード) | ヘルスサイエンス特講 | | 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・藤井 康成・安田 修・モハモド モニルル イスラム・廣津 匡隆・沼尾 成晴 | | | 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 (%) ■授業への取り組み状況 (50%) ■レポート等の提出状況 (50%)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 | 必要に応じて配布する、もしくは指示する。 参考書：「健幸華齢のためのスマートライフ」(公益財団法人日本スポーツ協会監修、(株)サンライフ企画、2019年、3080円) | | | | | |
| 履修条件・ 関連科目 | 特になし | | 備考(教員メッセージ含む) | | | |
| オフィス・アワー | 随時 中垣内 研究棟407研究室 沼尾 研究棟406研究室 安田 保健管理センター 藤井 保健管理センター イスラム 研究棟509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 | 中垣内 真樹 沼尾 成晴 | 日本の健康づくり施策、介護予防施策の現状について | | | 文献の予習・復習 (1時間) | |
| 2 | 〃 | 減量に関する運動の効果について | | | 文献の予習・復習 (1時間) | |
| 3 | 〃 | 生活習慣病予防に関する運動の効果について | | | 文献の予習・復習 (1時間) | |
| 4 | 〃 | 中高齢者の身体機能に関する運動の効果について | | | 文献の予習・復習 (1時間) | |
| 5 | 〃 | 中高齢者の認知機能に関する運動の効果について | | | 文献の予習・復習 (1時間) | |
| 6 | 安田 修 藤井 康成 廣津 匡隆 | スポーツ・リハビリテーション医学における内科・整形外科的疾患の予防・運動療法 | | | 内科・整形外科的疾患の予防・運動療法の予習、復習 (1時間) | |
| 7 | 〃 | 女性・小児・中高年者に対する運動処方方法 | | | 女性・小児・中高年者に対する運動処方方法の予習、復習 (1時間) | |
| 8 | 〃 | 腰痛・関節疾患・骨粗鬆症例に対する運動処方方法 | | | 腰痛・関節疾患・骨粗鬆症例に対する運動処方方法の予習、復習 (1時間) | |
| 9 | 〃 | スポーツ傷害後の部位別リハビリテーション (頭部・体幹) | | | リハビリテーション (頭部・体幹) の予習、復習 (1時間) | |
| 10 | 〃 | スポーツ傷害後の部位別リハビリテーション (上・下肢) | | | リハビリテーション (上・下肢) の予習、復習 (1時間) | |
| 11 | モハモド モニルル イスラム | 介護予防のために必要な体力について (Independence in activities of daily living in old age) | | | 左記の予習と配布資料の復習 (60分) | |
| 12 | 〃 | 虚弱な高齢者のための適切な身体運動について (Elderly friendly physical exercises) | | | 左記の予習と配布資料の復習 (60分) | |
| 13 | 〃 | 高齢者における身体運動時の安全性について (Risk management of exercise gerontology) | | | 左記の予習と配布資料の復習 (60分) | |
| 14 | 〃 | 途上国の重要な健康問題について (Major public health issues of developing countries) | | | 左記の予習と配布資料の復習 (60分) | |
| 15 | 〃 | 疫学研究方法に関する基礎知識について (Basics of epidemiological research) | | | 左記の予習と配布資料の復習 (60分) | |