

授業科目名 (ナンバリングコード)	運動処方論特講演習		授業形態	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（％） ■授業への取組み状況（40％） ■レポート等の提出状況（60％）を総合的に評価する。					
成績評価の基準	授業への取り組み、発表要旨・プレゼンテーションの内容とその「できばえ」、ディスカッションへの参加および質疑応答の的確さ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ている運動処方およびトレーニング科学に関連する論文					
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：まずはメールで相談を (fujita@nifs-k.ac.jp)					
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	〃	運動処方にに関する研究レビュー・実験デザインについて			配布資料を参考に予習を行う。また、授業終了後も振り返りを行い、理解できなかった点について復習を行うこと。(1時間程度)	
3	〃	有酸素運動の処方とその評価法			配布資料を参考に予習を行う。また、授業終了後も振り返りを行い、理解できなかった点について復習を行うこと。(1時間程度)	
4	〃	レジスタンス運動の処方とその評価法			配布資料を参考に予習を行う。また、授業終了後も振り返りを行い、理解できなかった点について復習を行うこと。(1時間程度)	
5	〃	柔軟運動の処方とその評価法			配布資料を参考に予習を行う。また、授業終了後も振り返りを行い、理解できなかった点について復習を行うこと。(1時間程度)	
6	〃	バランス運動の処方とその評価法			配布資料を参考に予習を行う。また、授業終了後も振り返りを行い、理解できなかった点について復習を行うこと。(1時間程度)	
7	〃	骨密度を高める運動の処方とその評価法			配布資料を参考に予習を行う。また、授業終了後も振り返りを行い、理解できなかった点について復習を行うこと。(1時間程度)	
8	〃	実験1			配布資料を参考に予習を行う。また、授業終了後も振り返りを行い、理解できなかった点について復習を行うこと。(1時間程度)	
9	〃	実験1のプレゼンテーションとディスカッション			配布資料を参考に予習を行う。また、授業終了後も振り返りを行い、理解できなかった点について復習を行うこと。(1時間程度)	
10	〃	実験2			配布資料を参考に予習を行う。また、授業終了後も振り返りを行い、理解できなかった点について復習を行うこと。(1時間程度)	
11	〃	実験2のプレゼンテーションとディスカッション			配布資料を参考に予習を行う。また、授業終了後も振り返りを行い、理解できなかった点について復習を行うこと。(1時間程度)	
12	〃	実験3			配布資料を参考に予習を行う。また、授業終了後も振り返りを行い、理解できなかった点について復習を行うこと。(1時間程度)	
13	〃	実験3のプレゼンテーションとディスカッション			配布資料を参考に予習を行う。また、授業終了後も振り返りを行い、理解できなかった点について復習を行うこと。(1時間程度)	
14	〃	実験4			配布資料を参考に予習を行う。また、授業終了後も振り返りを行い、理解できなかった点について復習を行うこと。(1時間程度)	
15	〃	実験4のプレゼンテーションとディスカッション			配布資料を参考に予習を行う。また、授業終了後も振り返りを行い、理解できなかった点について復習を行うこと。(1時間程度)	
16	〃	試験は実施しない				