授業科目名	運動処方論特講	授業形態	講義	授業科目区分	基礎科目 (ｽﾎﾟｰﾂ総合科学)
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	肥満の解消、有酸素能力の向上、筋力・持久力・筋パワーの増強、柔軟性の改善を目的とした運動処方について、学会誌に掲載されている論文に基づき、性・年齢・目的に応じた適切な運動処方の内容について考究する。また、授業内容に応じたテーマを各自が設定し、それに関連する先行研究の内容を要旨としてまとめ発表することで、プレゼンテーションおよびディスカッションの能力の向上をめざす。				
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		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、ﾚﾎﾟｰﾄ等課題の指示)
1	藤田　英二	オリエンテーション	
2	〃	運動処方の原理・原則	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	〃	ウェイトコントロール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）
4	〃	ウェイトコントロール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）
5	〃	呼吸循環機能の運動処方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）
6	〃	呼吸循環機能の運動処方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）
7	〃	筋機能・運動機能の運動処方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）
8	〃	筋機能・運動機能の運動処方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）
9	〃	柔軟性の運動処方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）
10	〃	柔軟性の運動処方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	〃	バランス能力の運動処方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）
12	〃	バランス能力の運動処方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）
13	〃	骨密度と運動処方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）
14	〃	骨密度と運動処方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）
15	〃	障害予防を目的とした運動処方	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	