

授業科目名	運動処方論			授業形態	講義		授業科目区分	専門科目 (応用科目)		
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	3年次		受け入れ人数	70名程度		
授業の概要	私たちのからだは、動かさないと生理的機能は加齢による影響以上に退行していく。しかし、過度に使いすぎると器官に不調をきたし、スポーツ障害を引き起こしてしまう。アメリカスポーツ医学会が提唱している「Exercise is Medicine」という言葉が示すように、正しい知見に基づいて行われた運動は、健康づくりや疾病の予防に対して有効な手段となる。本授業では、どのような運動を、どれくらいの強さと量で行えばいいのかなど、健康のための運動処方について学ぶ。									
授業の到達目標 及び成績評価の 方 法	授業の到達目標			成績評価の方法						
	D Pで 目指す 資質・ 能力	専門的な知識・教養 ()	授業期間				定期 試験	その他	割合 %	
			授業	テスト	レポート	発表				
		■認知的領域	健康に関連する体力要素の内容、その評価法について理解している。また、健康の維持・増進、および疾病の予防に必要な運動の効果、リスク、方法に関して理解し、運動処方に活用することができる。	○		○	○			60
		■情意的領域	健康づくりに対する運動のあり方について興味・関心を持ち、意欲的に取り組む意思を持つ。	○						40
	□技能的領域									
成績評価の基準	出席状況、授業への取り組み状況、レポート課題により総合的に評価する。									
テキスト、教材 参 考 書	必要に応じて資料を配付する。									
履修条件・ 関連科目				備考(教員メッセージ含む)		この授業のすべての連絡は、基本的にWebClass上で行う (必ず定期的にチェックすること)。				
オフィス・アワー	必要に応じメールにて：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：運動処方とは								
2	〃	健康の維持・増進に必要な体力とは何か				WebClassでの配付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）。				
3	〃	生活習慣病について				WebClassでの配付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）。				
4	〃	体組成について				WebClassでの配付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）。				
5	〃	からだの発達と加齢による変化				WebClassでの配付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）。				
6	〃	運動の強度と量の表し方				WebClassでの配付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）。				
7	〃	適正な運動強度・量・頻度とその実施期間				WebClassでの配付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）。				
8	〃	有酸素運動とその効果				WebClassでの配付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）。				
9	〃	レジスタンス運動とその効果				WebClassでの配付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）。				
10	〃	柔軟運動とその効果				WebClassでの配付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）。				
11	〃	バランス運動とその効果				WebClassでの配付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）。				
12	〃	骨密度を高める運動とその効果				WebClassでの配付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）。				
13	〃	様々な対象に応じた運動処方				WebClassでの配付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）。				
14	〃	運動処方時の安全管理				WebClassでの配付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）。				

15	〃	健康づくりの施策と運動習慣の形成	WebClassでの配付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）。
----	---	------------------	---