

2006 年度

科目名 運動処方	対象学科・学年 人間社 1 回生	担当者 児玉 公正
授業テーマ 運動処方の概念と方法の基礎を学ぶ。		
授業の概要と目標 スポーツトレーニングの目的は、健康の維持・増進や競技力の向上をねらいとしている。これらのトレーニングは設定を誤ると、身体に害を及ぼしたり目的を達成することが出来なかったりする。トレーニングをより効果的なものにするためには適切な運動の条件を学ぶ必要がある。この授業ではトレーニングプログラムの作成に関し、メディカルチェックの必要性や適正な負荷強度、時間、頻度の設定と、過負荷の原則や漸増プログラム作成に必要な情報を提供する。		
評価方法 各自の運動負荷テストや体力テストの値をパソコンでデータ処理した結果とレポートを総合評価する。 出席と授業意欲も重要視する。		
テキスト 健康運動実践指導者用テキスト ※テーマごとに抄録プリントを配布	著者 健康・体力づくり事業財団	出版社 南江堂
参考書 運動処方の実際 運動処方の指針	著者 池上晴夫 アメリカスポーツ医学協会編	出版社 大修館書店 南江堂
授業スケジュール・内容 1. 運動不足がからだに与える影響 2. エアロビク運動、アネロビク運動 3. ウォーミングアップとクーリングダウン 4. 物理的運動強度と生理的運動強度（酸素摂取量） 5. 生理的運動強度（MET S と心拍数） 6. 心理的運動強度（RPE） 7. オーバーロードの原則と漸増負荷プログラム 8. メディカルチェック、最低限必要なチェック項目 9. 運動負荷テストについて 10. 体力テストの目的、測定方法と評価 11. データ処理方法、日本人の平均値と標準偏差から各自の各項目別偏差値を算出 12. データ処理方法、レーダーチャート作成とプレゼンテーションテクニック 13. 運動処方の実際、健常者 14. 運動処方の実際、肥満者・高齢者 15. 試験		