

2008 年度

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>科目名</p> <p style="text-align: center;">運動処方</p>   | <p>対象学科・学年<br/>人間社1回生</p>                  | <p>担当者</p> <p style="text-align: center;">児玉 公正</p> |
| <p>授業テーマ</p> <p>運動処方の概念と方法の基礎を学ぶ。</p>  |  |   |
| <p>授業の概要と目標</p> <p>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つたりする。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。</p>   |  |   |
| <p>評価方法</p> <p>授業中に実施する数回の小テストと、パソコンでデータ処理した結果とを総合評価する。<br/>出席と授業意欲も重要視する。</p>   |  |   |
| <p>テキスト</p> <p>健康運動指導士養成講習会テキスト</p>  | <p>著者<br/>健康・体づくり事業財団</p>                  | <p>出版社<br/>社会保険研究所</p>                              |
| <p>参考書</p> <p>特定保健指導における運動指導マニュアル<br/>運動処方の指針</p>  | <p>著者<br/>日本健康運動指導士会<br/>アメリカスポーツ医学協会編</p> | <p>出版社<br/>サライク企画<br/>南江堂</p>                       |
| <p>授業スケジュール・内容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健診結果の読み方および効果判定①；健康診断、スクリーニング検査および基準値、検体検査</li> <li>2. 健診結果の読み方および効果判定②；生理的検査、スクリーニング検査後の精密検査</li> <li>3. 運動のためのメディカルチェックの重要性①；基本事項、進め方</li> <li>4. 運動のためのメディカルチェックの重要性②；主な内容、留意点</li> <li>5. 運動不足がからだに与える影響</li> <li>6. トレーニングの概論</li> <li>7. トレーニング条件と反応・トレーニング強度</li> <li>8. 筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果</li> <li>9. 女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング</li> <li>10. 運動プログラム作成の理論①；基本原則、運動処方の理論、</li> <li>11. 運動プログラム作成の理論②；運動基準とエクササイズガイド、</li> <li>12. 体力テストの目的、測定方法と評価</li> <li>13. データ処理方法①；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</li> <li>14. データ処理方法②；個人データの5段階評価とレーダーグラフ作成、完成したものを評価する</li> <li>15. 試験</li> </ol> |  |   |