

2011年度

|                    |                                                                                                                                                                                                                     |    |       |       |   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|-------|---|
| 科目名                | 運動処方                                                                                                                                                                                                                |    |       |       |   |
| 担当教員               | 児玉 公正                                                                                                                                                                                                               |    |       |       |   |
| 配当                 | 人社1                                                                                                                                                                                                                 |    | コード   | 41011 |   |
| 開期                 | 後期                                                                                                                                                                                                                  | 講時 | 木曜日1限 | 単位数   | 2 |
| 授業テーマ              | 運動処方の概念と方法の基礎を学ぶ。                                                                                                                                                                                                   |    |       |       |   |
| 目的と概要              | 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。 |    |       |       |   |
| 成績評価法              | 15回の開講中、まとめを目的に小テストを数回実施(50%)する。あわせて、授業意欲(10%)や平常点(40%)を加味し総合的に評価する。                                                                                                                                                |    |       |       |   |
| テキスト               | 健康運動指導士養成講習会テキスト(財団法人健康・体力づくり事業財団)                                                                                                                                                                                  |    |       |       |   |
| 参考書                | 特定保健指導における運動指導マニュアル(日本健康運動指導士会、サンライフ企画)<br>運動処方の指針(アメリカスポーツ医学協会編、南江堂)                                                                                                                                               |    |       |       |   |
| 履修に当たっての注意・助言/準備学習 | スポーツインストラクターと体育教員の要請を意識し、講義を展開する。特に健康運動実践指導者や健康運動指導士として活躍を希望する者にとり、運動プログラムを作成するための基礎科目となる。常に、範囲について予習して臨むこと。                                                                                                        |    |       |       |   |
| 講義計画               |                                                                                                                                                                                                                     |    |       |       |   |
| 第1回                | 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                                                                                                                                                                        |    |       |       |   |
| 第2回                | 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                                                                                                                                                                            |    |       |       |   |
| 第3回                | 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                                                                                                                                                                                     |    |       |       |   |
| 第4回                | 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                                                                                                                                                                                     |    |       |       |   |
| 第5回                | 運動不足がからだに与える影響                                                                                                                                                                                                      |    |       |       |   |
| 第6回                | トレーニングの概論                                                                                                                                                                                                           |    |       |       |   |
| 第7回                | トレーニング条件と反応・トレーニング強度                                                                                                                                                                                                |    |       |       |   |
| 第8回                | これまでのまとめ                                                                                                                                                                                                            |    |       |       |   |
| 第9回                | 筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果                                                                                                                                                                                               |    |       |       |   |
| 第10回               | 女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング                                                                                                                                                                                                |    |       |       |   |
| 第11回               | 運動プログラム作成の理論①；基本原則、運動処方の理論、                                                                                                                                                                                         |    |       |       |   |
| 第12回               | 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、                                                                                                                                                                                       |    |       |       |   |
| 第13回               | 体力テストの目的、測定方法と評価                                                                                                                                                                                                    |    |       |       |   |
| 第14回               | 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                                                                                                                                                                                |    |       |       |   |
| 第15回               | 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                                                                                                                                                                          |    |       |       |   |