

至誠館大学

科目名	運動処方論			コード	1373		
英語表記	Theory of exercise prescription						
担当教員名	岡野 亮介			年度	平成28年度		
基準年次	3年次	開講期	前期	単位数	2		
授業形態		授業形式	講義	履修形態	選択		
授業概要							
健康の保持増進および体力の向上に対する身体運動の必要性を理解させ、メディカルチェック、体力測定および運動負荷試験(自転車エルゴメータを利用した多段階運動負荷試験)などの必要な手続きを行った後、個人の特性(年齢、性別、健康状態など)に応じて運動種目、運動強度、運動時間(1日当たり)および運動頻度(1週間当たり)のトレーニングメニュー内容を決定する方法を修得させる。							
到達目標							
メディカルチェック、運動負荷試験及び体力測定に基づく運動処方の理論と方法を理解させる。							
授業計画							
第1回	身体運動の種類(無酸素性運動と有酸素性運動)と身体運動の必要性						
第2回	身体組成(肥満度など)						
第3回	運動プログラムの基本的考え方(Ⅰ)ー運動強度・Mets等						
第4回	運動プログラムの基本的考え方(Ⅱ)ー運動時間・運動頻度及び運動指針2006等						
第5回	内科的メディカルチェック						
第6回	整形外科的メディカルチェック						
第7回	体力測定方法(Ⅰ)						
第8回	体力測定方法(Ⅱ)						
第9回	トレーニングの原理・原則と効果						
第10回	運動負荷試験(心電図について)						
第11回	運動負荷試験(血圧について)						
第12回	運動負荷試験(最大酸素摂取量について)						
第13回	運動負荷試験(無酸素性作業閾値について)						
第14回	ウォーミングアップとクーリングダウン						
第15回	運動処方の実際(心拍数利用)、健康づくりのための運動所要量、安全対策						
評価方法と基準			評価項目と割合(%)				
授業態度、授業中の小テストおよび最終レポート等によって総合的に評価する。			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
			0	10%	20%	60%	10%
授業外学習			テキスト、教材				
			授業中随時資料を配付する。				
参考書			受講生へのメッセージ				
運動処方入門 池上 晴夫著 山海堂			筆記用具を忘れないこと。資料は必ずファイルすること。授業中携帯電話を使うことは禁止。				
キーワード							
身体運動の種類、身体組成、運動プログラム、メディカルチェック、運動負荷試験							