

講義コード	10008	科目区分	専門教育科目(スポーツ健康福祉専攻)
(フリガナ)	ウンドウシヨホウロン	(フリガナ)	オカノ リョウスケ
授業科目名	運動処方論	担当教員名	岡野 亮介
英文授業科目名	Theory of exercise prescription		
基準年次(開講期)	3年生(後期)	履修形態	選択(中高教職選択)
曜日/時限/講義室	火曜日/1時限/719教室		
授業の方法	講義	授業の方法 (詳細情報)	講義中心 一部測定あり
単位	2	週時間	2
授業のキーワード	運動処方、運動の安全限界と有効限界、運動強度、形態、体組成、運動負荷検査、体力測定、運動プログラム		
授業概要・目的	本授業では、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検査(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することを目的とする。		
到達度評価の 評価項目	<ul style="list-style-type: none"> ・メディカルチェック、運動負荷検査及び体力測定に基づく運動処方の理論と方法が理解できる。 ・運動負荷試験の方法を認識する。 ・各種体力測定の方法を認識する。 ・自分に適した運動プログラムの作成が出来るようになる。 		
授業計画			
第1回	オリエンテーション 授業の進め方。授業評価の方法。運動処方を学ぶ意義。		
第2回	運動処方の概念 身体特性と目的に合った運動内容の決定。		
第3回	運動の備えるべき条件 安全性の条件、有効性の条件、運動の原則		
第4回	運動の安全限界と有効限界 健常者及び非健常者における運動の安全限界と有効限界		
第5回	運動の一般原則と個別性の区別 健常者及び非健常者に対する運動処方の違い		
第6回	運動処方の手順1 内科的メディカルチェック、整形外科的メディカルチェック、運動負荷検査(最大負荷法と最大下負荷法、運動負荷プロトコル、目標心拍数、運動負荷検査の開始と終了)、		
第7回	運動処方の手順2 各種体力の測定方法、運動処方の作成方法、アフターケア、再検査		
第8回	運動強度の表現方法1 ワット、カロリー、RMR、Mets、主観的運動強度(RPE)等		
第9回	運動強度の表現方法2 最大酸素摂取量、%最大酸素摂取量、心拍数、%心拍数、カルボーネン法(%心拍予備)		
第10回	運動強度の表現方法3 無酸素性作業閾値の意味と測定方法、無酸素性作業閾値の処方対象		
第11回	効果面から見た運動処方条件 運動強度、1日当たりの運動時間及1週間当たりの運動頻度、トレーニングの原理・原則、ウォミングアップとクーリングダウンの方法		
第12回	形態、体組成及び運動負荷検査の実際 身長、体重及び体脂肪率の測定(インピーダンス法)、自転車エルゴメータによる最大酸素摂取量の推定		
第13回	体力測定の実際1 全身反応時間の測定、自転車エルゴメータによる最大無酸素性パワーの測定、股関節外転筋力、股関節内転筋力		
第14回	体力測定の実際2 握力、背筋力、垂直跳、長座体前屈、上体起こし、閉眼片足立ち、膝関節伸展筋力、膝関節屈曲筋力		
第15回	運動プログラムの作成 各種測定値に基づき自己に適した運動プログラムを作成		
教科書・参考書等	各回、配付資料を用意する。以下に予習・復習にあたる参考図書を紹介する。 ・池上晴夫(1987)運動処方の実際、大修館書店		
授業で使用する 機器等	形態測定器、体脂肪率計、運動負荷装置(自転車エルゴメータ)、心電図及び各種体力測定器具		
予習・復習への アドバイス	各回とも講義内容を確認し、参考文献・資料を読む。		
履修上の注意・ 受講条件等	教科専門科目(保健体育、「体育原理 体育心理学 体育経営管理学 体育社会学、体育史」及び運動学(運動方法学を含む。))		
成績評価の基準等	1)授業態度(10/100) 2)授業中の振り返りの小テストと運動プログラム(20/100) 3)課題レポート(70/100)		
メッセージ	遅刻厳禁。スマートフォンは机の上には置かないこと。		
オフィス・アワー	金曜日2時限目(10:30~12:00)		
その他	わからないことがあれば積極的に質問すること。		