

授業科目 運動指導論			科目コード番号	
【担当教員名】 藤田和樹	対象学年	2	対象学科	栄養
	開講時期	前期	必修・選択	必修
	単位数	1	時間数	15
【概要及び学習目標】				
<p><概略></p> <p>運動が健康に及ぼす影響を理解し、中高年者の健康づくり運動からスポーツ選手のコンディショニングまで幅広い運動の指導技法を修得するための基本的な考え方を解説する。特に、生活習慣病の危険因子（高血圧・高脂血症など）の改善や転倒・骨折の予防に向けた運動トレーニングの理解に力点を置く。</p> <p><学習目標></p> <ol style="list-style-type: none"> 1 運動の健康に及ぼす影響を理解する。 2 対象に応じた運動トレーニングの目的を理解する。 3 対象に応じた運動指導の基本を理解する。 				
回数	学習の主題	学習内容		学習方法
1	オリエンテーション	講義の目的、内容、方法、評価等のオリエンテーション		講義
2	運動指導概論	中高年者からスポーツ選手まで幅広く対象に応じた運動トレーニングの目的と指導技法の概略について学ぶ。		講義
3	若年者の運動指導	体力強化、スポーツ障害の予防に向けた運動指導方法について学ぶ。		講義
4	中高年者の運動指導	高血圧、高脂血症など生活習慣病の危険因子の改善に向けた運動指導方法について学ぶ。		講義
5	高齢者の運動指導	高齢者の転倒・骨折予防の背景、転倒・骨折に影響を及ぼす体力要因について学ぶ。		講義
6	高齢者の運動指導	転倒・骨折予防に向けた運動指導方法について学ぶ。		講義
7	スポーツ選手のコンディショニング指導	スポーツ選手のパフォーマンス向上のためのコンディショニングについて学ぶ。		講義
【評価方法】 出席、レポート、定期試験から総合的に評価する。				
【履修上の留意点】 出席、授業中の態度（積極性）を重視する。				

【使用図書】				
教科書・参考書等	書名等	著者名	発行所	発行年・価格・その他
教科書	特に指定しない。			
参考書	運動処方指針 原著第5版 介護予防研修テキスト	7Mカスル-ツ医学会編 厚生労働省老健局 計画課 監修	南江堂 社会保険研究所	1997年、¥3,000 2001年、¥3,200
その他 (プリント等)	毎時間教材を配布する。			