

授業科目 運動指導論

【担当教員名】 藤田 和樹		対象学年	2	対象学科	健康
		開講時期	前期	必修・選択	必修
		単位数	1	時間数	15
【概要】 運動・身体活動と肥満の関連を最近の疫学研究に基づいて概説し、科学的なエビデンスに基づいた肥満予防の運動の効果の理解に力点を置く。					
【学習目標】 1. 肥満と運動の関係を理解する。 2. 肥満予防のための有酸素運動の理論を学ぶ。 3. 肥満予防のための筋力トレーニングの理論を学ぶ。 4. 身体活動量の増加をねらいとした行動変容技法について学ぶ。					
回数	授業計画又は学習の主題			SBO 番号	学習方法・学習課題又は備考・担当教員
	1 肥満に影響を及ぼす生活習慣について 2 有酸素運動の運動処方について 3 ウエストを引き締める体幹部の運動について 4 身体活動量の増加を目的とした生活指導プログラムについて 5 筋量の増加を目的としたトレーニング処方について 6 自分の体力やライフスタイルに合った運動プログラムの作成				講義・アンケート 講義 講義 講義 講義 講義・レポート
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格・その他>
教科書		特になし			
参考書		運動処方の指針	アメリカスポーツ医学会編	南江堂	1997年発行、3000円
		高齢者運動処方ガイドライン	佐藤祐造 編	南江堂	2002年発行、3000円
その他の資料		必要の都度配布する			
【評価方法】 ①テスト ②講義への参加状況		【履修上の留意点】 将来、運動指導もできる栄養士となってほしい。			