

授業科目 健康運動論

【担当教員名】		対象学年	2	対象学科	スポ
佐藤 敏郎、佐藤 大輔		開講時期	後期	必修・選択	自由
		単位数	1	時間数	15
【概要・一般目標：GI0】 健康づくり運動の理論について理解する。特に中高年者を対象としたトレーニングについての理論を習得する。					
【学習目標・行動目標：SBO】 1. トレーニングの原則について説明できる 2. トレーニングの特異性について説明できる 3. 女性の身体的特徴、体力、運動能力の特徴について述べる 4. 加齢に伴う形態・機能的変化とトレーニングについて説明できる					
回数	授業計画・学習の主題			SBO 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	トレーニング概論				講義
2	トレーニング条件と反応・トレーニング強度				講義
3	筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果				講義
4	筋パワーと筋持久力トレーニングの条件とその効果				講義
5	障害者の運動能力の特徴とトレーニング				講義
6	女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング				講義
7	加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング				講義
8	まとめ				
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)		特になし（毎時間資料を配布する）			
参考書		健康運動指導士養成講習テキスト	財団法人健康・体力づく	株式会社社会保険研究所	2009年
その他の資料		くり事業財団			
【評価方法】 出席状況、授業態度、レポート、期末試験			【履修上の留意点】		