

授業科目 運動処方論

|   |                     |                  |                  |             |                      |
|---|---------------------|------------------|------------------|-------------|----------------------|
| 【担当教員名】   |                     | 対象学年             | 3                | 対象学科        | スポ                   |
| 佐藤 大輔、佐藤 敏郎   |                     | 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】<br>生活習慣病に対する適切な運動療法について理解する   |                     |                  |                  |             |                      |
| 【学習目標・行動目標：SBO】<br>1. 高血圧症を合併する場合のプログラムを説明できる<br>2. 糖尿病を合併する場合のプログラムを説明できる<br>3. 腰痛症を合併する場合のプログラムを説明できる |                     |                  |                  |             |                      |
| 回数  | 授業計画・学習の主題          |                  |                  | SBO<br>番号   | 学習方法・学習課題<br>備考・担当教員 |
| 1   | 運動プログラム作成の理論        |                  |                  |             | 講義                   |
| 2   | 服薬者の運動プログラム作成上の注意   |                  |                  |             | 講義                   |
| 3   | 肥満症の運動療法            |                  |                  |             | 講義                   |
| 4   | 高血圧症を合併する場合のプログラム   |                  |                  |             | 講義                   |
| 5   | 糖尿病を合併する場合のプログラム    |                  |                  |             | 講義                   |
| 6   | 虚血性心疾患を合併する場合のプログラム |                  |                  |             | 講義                   |
| 7   | 変形性関節症を合併する場合のプログラム |                  |                  |             | 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<br>(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・体力づくり事業財団 | 株式会社社会保険研究所 | 2009年                |
| その他の資料  |                     |                  |                  |             |                      |
| 【評価方法】<br>出席状況、授業態度、レポート、期末試験   |                     |                  | 【履修上の留意点】        |             |                      |