

授業科目 運動生理学 II

【担当教員名】	対象学年	2	対象学科	健栄
	開講時期	後期	必修選択	必修
	単位数	1	時間数	15

【ディプロマポリシーとの関連性】

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	◎	◎	◎	◎

【概要・一般目標：G10】

生活習慣病予防における身体活動が有する役割と仕組みについて学ぶ。さらに、「健康づくりのための身体活動基準 2013」の内容を学習するとともに、健康増進のための基本的な運動プログラムを作成する。これらによって、特定保健指導における、メタボリックシンドローム解消のための運動指導を実施するための基礎力を身に付ける。

【学習目標・行動目標：SBO】

- 1) 体力と生活習慣病発症リスクの関係を理解する。
- 2) ニコニコペースの運動が有する健康増進効果について理解する。
- 3) 米国の運動ガイドラインについて理解する。
- 4) 相対的運動強度の表し方を理解する。
- 5) 身体活動基準 2013について理解する。
- 6) 自分自身の身体活動量を測定して評価する。
- 7) 自分自身の健康増進のための運動プログラムを作成する。

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	加速度計を用いた身体活動量の測定に関する説明		講義
2	体力と生活習慣病		講義
3	ニコニコペースの運動が有する健康増進効果		講義
4	米国の運動ガイドライン		講義
5	相対的運動強度の表し方		講義
6	健康づくりのための身体活動基準 2013		講義
7	測定した身体活動量の評価とレポート作成		講義
8	テスト		講義

【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)				
参考書	メタボリックシンドローム解消ハンドブック	田畠泉 他	杏林書院	
その他の資料				

【評価方法】	【履修上の留意点】
レポート、期末試験と出席状況	