

授業科目	運動処方論				単位	2		
履 修	選択	関連資格			ナンバリング	WE31506J		
開講年次	3	開講時期	後期	該当DP	DP1-2 DP2-1			
担当教員	稲木 光晴							
授業概要	<p>日常生活において運動を行うことは健康や体力を保持・増進する上で必要不可欠である。しかしながら、運動は薬と同様に、与え方が不適切であれば健康を害する場合もある。</p> <p>本講義では、健康・体力を保持・増進するための適切な運動について考え、計画・実践して行くための具体的方法について解説する。</p>							
学生が達成すべき行動目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康や体力を保持・増進する上での運動の重要性を説明できる。</li> <li>2. 高齢者の自立を促す運動について説明できる。</li> <li>3. 正常で安全な妊娠・出産のための運動について説明できる。</li> <li>4. 子どもの発育・発達に応じた遊びについて説明できる。</li> <li>5. 目的に応じて適切な運動プログラムを作成できる。</li> </ol>							
達成度評価								
評価と評価割合／ 評価方法	試験	小テスト	レポート	発表(口頭、プレゼンテーション)	レポート外の提出物	その他	合計	備考
総合評価割合	0	40	30	0	0	30	100	
知識・理解 (DP1-1)								
知識・理解 (DP1-2)	0	0	0	0	0	30	30	
知識・理解 (DP1-3)								
知識・理解 (DP1-4)								
思考・判断 (DP2-1)	0	40	30	0	0	0	70	
思考・判断 (DP2-2)								
関心・意欲 (DP3-1)								
関心・意欲 (DP3-2)								
態度(DP4-1)								
態度(DP4-2)								
態度 (DP4-3)								
技能・表現 (DP5-1)								
技能・表現 (DP5-2)								
技能・表現 (DP5-3)								
具体的な達成の目安								
理想的レベル				標準的なレベル				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康や体力を保持・増進する上での運動の重要性について詳細かつ丁寧に説明できる。</li> <li>2. 高齢者の自立を促す運動について詳細かつ丁寧にできる。</li> <li>3. 正常で安全な妊娠・出産のための運動について詳細かつ丁寧に説明できる。</li> <li>4. 子どもの発育・発達に応じた遊びについて詳細かつ丁寧に説明できる。</li> <li>5. 目的に応じて適切でかつ詳細な運動プログラムを作成できる。</li> </ol>				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康や体力を保持・増進する上での運動の重要性を説明できる。</li> <li>2. 高齢者の自立を促す運動について説明できる。</li> <li>3. 正常で安全な妊娠・出産のための運動について説明できる。</li> <li>4. 子どもの発育・発達に応じた遊びについて説明できる。</li> <li>5. 目的に応じて適切な運動プログラムを作成できる。</li> </ol>				
授業計画								

進行	テーマ・講義内容	授業の運営方法	学習課題(予習・復習)	予習・復習時間(分)
1	オリエンテーション 健康・体力とは何かについて解説する	パワーポイントによる講義(資料配付)	【予習】健康の定義と体力要素について調べる 【復習】健康の定義と体力要素についてまとめる	30
2	運動の重要性(1) 身体活動の減少による生理機能の衰退について解説する。	パワーポイントによる講義(資料配付)	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】身体活動の減少による生理機能の衰退についてまとめる。	30
3	運動の重要性(2) 運動トレーニングが健康や体力に及ぼす効果について解説する	パワーポイントによる講義(資料配付)	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】運動トレーニングが健康や体力に及ぼす効果についてまとめる。	30
4	運動処方の基礎 運動処方とは、運動処方の原則、運動処方の流れについて解説する。また、運動の強度、時間、頻度条件および運動実施上の安全対策について解説する。	パワーポイントによる講義(資料配付)	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】運動処方とは、運動処方の原則、運動処方の流れ運動の強度、時間、頻度条件および運動実施上の安全対策についてまとめる。	30
5	運動処方の実際 心肺持久力、筋力・筋持久力を高めるための運動プログラムについて説明する。	パワーポイントによる講義(資料配付)	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】心肺持久力、筋力・筋持久力を高めるための運動プログラムについてまとめる。	30
6	高齢者のための運動処方(1) 老化に伴う身体機能の変化について解説する	パワーポイントによる講義(資料配付)	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】老化に伴う身体機能の変化についてまとめる。	30
7	高齢者のための運動処方(2) 高齢者の自立を促す運動について解説する	パワーポイントによる講義(資料配付)	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】高齢者の自立を促す運動についてまとめる。	30
8	高齢者のための運動処方(3) 高齢者の自立を促すための運動プログラムを作成する	パワーポイントによる講義(資料配付)	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】高齢者の自立を促すための具体的な運動プログラムを作成する。	30
9	妊婦のための運動処方(1) 妊娠に対する母体の適応について解説する	パワーポイントによる講義(資料配付)	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】妊娠に対する母体の適応についてまとめる。	30

10	妊婦のための運動処方(2) 妊婦運動が胎児および母体に及ぼす影響について解説する	パワーポイントによる講義(資料配付)	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】妊婦運動が胎児および母体に及ぼす影響についてまとめる。	30
11	妊婦のための運動処方(3) 妊婦運動の安全管理基準について解説する	パワーポイントによる講義(資料配付)	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】妊婦運動の安全管理基準についてまとめる。	30
12	妊婦のための運動処方(4) 妊婦のための運動プログラムを作成する	パワーポイントによる講義(資料配付)	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】妊婦のための具体的な運動プログラムを作成する。	30
13	子どものための運動遊び処方(1) 子どもの発育・発達に応じた運動遊びについて解説する	パワーポイントによる講義(資料配付)	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】子どもの発育・発達に応じた運動遊びについてまとめる。	30
14	子どものための運動遊び処方(2) 子どものための運動遊びプログラムを作成する	パワーポイントによる講義(資料配付)	【予習】配付資料の内容に目を通し、必要があれば調べる。 【復習】子どものための具体的な運動遊びプログラムを作成する。	30
15	まとめ 運動の重要性および運動計画の際の留意点について再確認する	パワーポイントによる講義(資料配付)	【予習】これまで学習した内容を見直し、理解が不十分である箇所を明らかにする。 【復習】理解が不十分であった箇所を重点的にまとめる。	30
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				

28				
29				
30				
理解に必要な予備知識や技能	健康科学の講義内容(テキスト:現代人のからだと心の健康―運動の意義と応用―、平木場浩二 編、杏林書院)が予備知識として必要			
テキスト	特に定めない 必要に応じて資料を配付する			
参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介	<ul style="list-style-type: none"> <li>・現代人のからだと心の健康―運動の意義と応用―(平木場浩二 編:杏林書院)</li> <li>・高齢者の運動ハンドブック(青柳幸利 監修:大修館書店)</li> <li>・妊婦スポーツの安全管理(日本臨床スポーツ医学会学術委員会 編:文光堂)</li> <li>・すこやかな子どもの心と体を育む運動遊び(井上勝子 編:建帛社)</li> </ul>			
授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ	授業で関心のあったテーマについては、図書やインターネットを利用するなどして知識を深めて下さい			
達成度評価に関するコメント	レポート等の具体的な内容とその評価方法については授業の中で提示する			