

授業科目	運動処方論					実務家教員担当科目	-				
単位	2.	履修	選択	開講年次	3	開講時期	後期				
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>										
授業形態	講義			授業方 法							
学生が達成すべき行動目標											
標準的 レベル	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 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。 3. 子どもの発育・発達に応じた遊びについて説明できる。 4. Healthy Aging のための運動について説明できる。 5. 目的に応じて適切な運動プログラムを作成できる。 										
理想的 レベル	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 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。 3. 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。 4. Healthy Aging のための運動について詳細かつ丁寧にできる説明できる。 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。 										
評価方法・評価割合											
評価方法		評価割合（数値）				備考					
試験											
小テスト											
レポート		50%									
発表（口頭、プレゼンテーション）											
レポート外の提出物		30%				授業内容の理解度チェック					
その他		20%				参加意欲、積極的な態度（質問等）					
カリキュラムマップ（該当 DP）・ナンバリング											
DP1	○	DP2	○	DP3	-	DP4	-	DP5	-	ナンバリン グ	WE31506J
学習課題（予習・復習）										1回の学習目安 （時間）	
授業内容に関して、さらに興味や関心をもった事柄について自ら調べ、まとめる。										4	
授業計画											
第1回	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。										
第2回	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。										

第3回	運動の重要性(2) 定期的な運動が健康や体力に及ぼす効果について解説する。
第4回	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。
第5回	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解説する。 身体活動基準 2023 について解説する。
第6回	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。
第7回	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。
第8回	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。
第9回	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。
第10回	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。
第11回	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。
第12回	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。
第13回	高齢者のための運動処方(2) Healthy Aging のための運動について解説する。
第14回	高齢者のための運動処方(3) Healthy Aging のための運動プログラムを作成する。
第15回	まとめ これまでの振り返りを行う。
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	現代人のからだと心の健康—運動の意義と応用—第2版（平木場浩二，編：杏林書院） 妊娠中の運動ハンドブック（ジェームズ・クラップ 著，目崎登 監訳；大修館書店） 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） 高齢者の運動ハンドブック（青柳幸利，監修：大修館書店）
課題に対するフィ	成績発表後に、評価点分布図を提示する。

ードバックの方法	
学生へのメッセージ・コメント	「運動と健康」(1年次)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―第2版、平木場浩二 編、杏林書院)が予備知識としてあることが望ましい。 授業で興味・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る。