

科目名	運動処方論演習					開講 キャンパス	神 埼
担当者	近 藤 芳 昭						
開講年次	2	開講期	後期	単位数	1	必修・選択	選 択
授業の概要 及びねらい	運動処方の全体の流れを説明した上で、体力測定および形態測定を行い健康づくりのための運動プログラムを作成する上での基礎的知識を深める。有酸素性運動やレジスタンス運動の運動強度のとらえ方や頻度および時間など、安全で効果のある健康づくりのための運動プログラムを説明する。						
授 業 の 到達目標	①知識・理解 ・運動処方の流れが説明できる。 ・トレーニングの原則と効果が説明できる。 ・健康づくりのための運動の強度のとらえ方や頻度および時間を説明できる。 ・健康づくりのための運動プログラム作成上のポイントが説明できる。 ・ウォーミングアップやクーリングダウンの必要性を説明できる。 ②思考・判断 ・新体力測定およびエクササイズガイドの体力測定および評価ができる。 ・有酸素性運動、レジスタンス運動の運動プログラムを考案できる。 ③関心・意欲 ・プログラムを作成する立場となって関心を持つようになる。 ④態度 ・測定等の準備や後片付けを進んで行う。						
学習方法	体力測定の実習とテキストおよびスライドやビデオを使用した講義						
テキスト及び参考書等	テキスト：健康運動実践指導者用テキスト（財）健康・体力づくり事業財団発行						
評価基準・方法	到達目標						
	知識・理解	思考・判断	関心・意欲・態度	技能・表現	評価割合%		
定期試験							
小テスト等	◎	○			40		
宿題・授業外レポート	○	◎			30		
授業態度	○		○		15		
受講者の発表							
授業への参加度			○		15		
その他							
合 計					100		
(表中の記号 ○評価する観点 ◎評価の際に重視する観点)							
授業計画（学習内容・キーワードとスケジュール）							
第 1 週	1. 運動処方とは 2. 運動処方の流れ						
第 2 週	1. メディカルチェック 2. 運動負荷テスト 3. 体力測定						
第 3 週	1. 体力測定 2. 形態及び体脂肪の測定						
第 4 週	体力測定の実際 1（実習）						
第 5 週	体力測定の実際 2（実習）						
第 6 週	体力測定の実際 3（実習）						
第 7 週	形態及び体脂肪の測定（実習）						
第 8 週	体力測定及び形態、体脂肪の測定評価						
第 9 週	健康づくりのための運動プログラム作成の基礎 1（トレーニングの原理と効果）						
第 10 週	健康づくりのための運動プログラム作成の基礎 2（運動強度、時間、頻度）						
第 11 週	健康づくりのための運動プログラム作成の基礎 3（エクササイズガイドの活用）						
第 12 週	健康づくりのための運動プログラム作成の基礎 4（まとめ）						
第 13 週	有酸素性運動の運動プログラム						
第 14 週	レジスタンス運動の運動プログラム						
第 15 週	まとめ						
第 16 週							
備 考	授業外学習(事前学習・事後学習)として、毎回の講義内容を見直すとともに次回講義の予習・準備をすること。						