運動処方 II

科目ナンバリング　AHS-302
選択　2単位

大西　朋

1. 授業の概要（ねらい）
　生活習慣病や運動処方の概念および作成手順の基礎知識をもとに、高齢者および生活習慣病などの有疾患者を対象とした運動処方作成について学ぶ。

2. 授業の到達目標
　高齢者および生活習慣病などの有疾患患者を対象とした測定方法および評価法等、個別の運動プログラム作成について学ぶ。

3. 成績評価の方法および基準
　期末試験（100%）で評価する。

4. 教科書・参考文献
教科書
健康・体力づくり事業財団 編　『健康運動指導士養成講習会テキスト 上巻・下巻』

5. 準備学修の内容
　「運動処方」のプリントを復習し、教科書の次回授業の項目を読んでおく。
　授業項目に関する概要と専門用語を参考図書等で読み、ノートにまとめておく
　前回授業の内容を復習し、わからなかったところを調べ、配布資料またはノートに記入する

6. その他履修上の注意事項
　「運動処方」の授業を土台に進めていきます。

7. 授業内容
【第1回】　ガイダンス
【第2回】　運動処方の概念
【第3回】　検査結果の読み方と効果判定①
【第4回】　検査結果の読み方と効果判定②
【第5回】　服薬者に対する運
【第6回】　生活習慣病に対する運動プログラム作成①
過体重（肥満）・肥満症と高血糖・糖尿病
【第7回】　生活習慣病に対する運動プログラム作成②
高血圧と脂質異常症
【第8回】　生活習慣病に対する運動プログラム作成③
ロコモティブシンドローム
【第9回】　中年者のフィールドテスト
【第10回】　高齢者の体力測定
【第11回】　介護予防と運動
【第12回】　心電図の基礎と記録
【第13回】　運動時心電図の基礎と記録（実習）
【第14回】　運動行動変容の理論と実際
【第15回】　総括