

# 運動処方

科目ナンバリング AHS-204  
選択 2単位

大西 朋

## 1. 授業の概要(ねらい)

生活習慣病の基礎知識を学び、メタボリックシンドロームを含めた生活習慣病の一次および二次予防と運動との関係を知り、運動処方作成手順の基礎を学ぶ。

## 2. 授業の到達目標

成人を対象とした運動処方の概念を理解し、運動メニュー作成手順を習得する。

## 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

### 参考文献

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』 健康・体力づくり事業財団

安部孝・琉子友男 『これからの健康とスポーツの科学』 講談社

医療情報科学研究所 『病気がみえる② 循環器』 MEDIC MEDIA

医療情報科学研究所 『病気がみえる③ 糖尿病・代謝・内分泌』 MEDIC MEDIA

## 5. 準備学修の内容

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

教室にいるみんなが、気持ちよく授業が受けられる環境を作っていきましょう。

## 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】 運動処方作成の流れ①
- 【第4回】 運動処方作成の流れ②
- 【第5回】 身体組成測定・形態計測と評価法
- 【第6回】 体力と運動能力の測定法と評価①
- 【第7回】 体力と運動能力の測定法と評価②
- 【第8回】 運動プログラムの組み立て方と効果
- 【第9回】 肥満およびメタボリックシンドロームと運動
- 【第10回】 高血圧および脂質異常症と運動
- 【第11回】 糖尿病と運動
- 【第12回】 虚血性心疾患と運動
- 【第13回】 高齢者と運動
- 【第14回】 サルコペニアおよびロコモティブシンドロームについて
- 【第15回】 総括