健康運動処方特講

選択　　2単位

佐藤　真治

1. 授業の概要（ねらい）

健常者および慢性疾患患者の運動生理とそれに関連したサイエンスの専門知識を深め、運動処方の理論と実際を学修する。また、運動処方作成に必要な健康評価と運動負荷試験の実際について学ぶ。さらに、症例検討や模擬運動指導を経験することで、運動処方作成および運動指導の実践能力を高める。

2. 授業の到達目標

(1)健常者および慢性疾患患者を対象にした運動生理学の専門知識を有している。
(2)健常者および慢性疾患患者の個別的な運動処方作成の理論を説明できる。
(3)運動処方作成に必要な健康評価と運動負荷試験の理論と実際について説明できる。
(4)運動処方作成ならびに運動指導に関する高い実践能力を身につけている。

3. 成績評価の方法および基準

授業態度およびレポート課題などの平常点50%。
出席不足・レポート未提出の場合は不合格（評価対象外）となります。

4. 教科書・参考文献

教科書
特になし
参考文献
American College of Sports Medicine 編　『ACSM's　Guidelines for Exercise Testing and Prescription 10th Edition』　Wolters　Kluwer出版社
『ACSM's　Clinical Exercise Physiology』　Wolters　Kluwer出版社

5. 準備学修の内容

授業前は、インターネット（LMS）上にアップロードされた講義資料に目を通しておいてください。
授業は終わった後は、習ったことを各自のフィールドで実践してください。

6. その他履修上の注意事項

運動指導では、正しい手順で運動処方を作成できることに加えて、相手を「その気にさせる」ことが大切です。
「人をその気にさせる」ために必要な「意思決定」や「行動選択」の理論は、授業の中で十分な時間を確保できないかもしれないので、自学自習しておいてください。

7. 授業内容

【第1回】　ガイダンス
学びの前提条件、目標の提示、評価方法と合格基準。
【第2回】　成人の標準運動プログラムと運動処方
「わかっていても、運動しない人をどうするか?」について共に考える。
【第3回】　高齢者の標準運動プログラムと運動処方
人生100年時代を生き延びるための未来志向の運動のあり方について、解説する。
【第4回】　心臓リハビリテーション
心疾患患者に対する個別的心臓リハビリプログラムの立案方法について学ぶ。
【第5回】　心肺運動負荷試験
心肺運動負荷試験の理論と困難例の読み解き方について解説する。
【第6回】　高血圧の標準運動療法プログラムと運動処方
リラクゼーションやヨガなどの非薬物的療法と組み合わせた治療戦略についても言及する。
【第7回】　2型糖尿病の標準運動療法プログラムと運動処方
糖尿病患者のタイプ別の運動処方作成のポイントについて解説する。
【第8回】　腎臓病の標準運動療法プログラムと運動処方
慢性腎疾患（CKD）や透析患者の運動療法の利益と不利益について考える。
【第9回】　がんの標準運動療法プログラムと運動処方
がんサバイバーに対する運動処方と支援方法について学ぶ。
【第10回】　肥満・メタボリックシンドロームの標準運動療法プログラムと運動処方
減量は簡単ではない。その背景と解決方法についても、共に考える。
【第11回】　認知症と抑うつ・不安の運動処方
脳機能に対する運動生理学的なメカニズムを学び、運動処方作成のポイントを解説する。
【第12回】　症例検討①
症例を挙げ、アセスメントや個別的運動処方作成のポイントについて討論する。
【第13回】　症例検討②
症例を挙げ、アセスメントや個別的運動処方作成のポイントについて討論する。
【第14回】　模擬運動指導①
模擬患者に対し、運動処方作成および運動指導のロールプレイをおこなう。
【第15回】　模擬運動指導②
模擬患者に対し、運動処方作成および運動指導のロールプレイをおこなう。