# 運動処方

科目ナンバリング　AHS-103
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を参考図書等で読み、専門用語等わからなかったところを書きだしておく
　2回目以降の授業のはじめに行う「復習」に関する内容を、配布資料等を参考に自分でわかりやすくまとめる

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】　現在の日本の健康施策について知る
【第3回】　運動処方とは何かの概念について学ぶ
【第4回】　運動処方作成の流れについて学ぶ
【第5回】　身体組成測定・形態計測とその評価法について学ぶ
【第6回】　中高齢者の体力と運動能力の測定法と評価について学ぶ①
【第7回】　中高齢者の体力と運動能力の測定法と評価について学ぶ①
【第8回】　肥満およびメタボリックシンドロームと運動について学ぶ
【第9回】　高血圧および脂質異常症と運動について学ぶ
【第10回】　糖尿病と運動について学ぶ
【第11回】　虚血性心疾患と運動について学ぶ
【第12回】　高齢者と運動について学ぶ
【第13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学ぶ
【第14回】　総括：様々な対象者に対する運動処方作成時の留意点について学ぶ
【第15回】　まとめと期末試験