

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、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100%。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を確認します
- 【第2回】 身体活動に伴う有益性とリスク①
身体活動と体力に関して重要な用語を定義する。また、最新の身体活動に対する各国のガイドラインを確認する。
- 【第3回】 身体活動に伴う有益性とリスク②
一次予防ならびに二次予防のための運動プログラムを安全におこなうためのポイントを整理する。
- 【第4回】 スクリーニングとリスク層別化①
個人の運動リスクの評価法ならびに運動による事故を防ぐための国内外の指針を確認する。
- 【第5回】 スクリーニングとリスク層別化②
運動負荷試験前、もしくは運動プログラム開始時のスクリーニングの実際について学ぶ
- 【第6回】 運動負荷試験前のリスク評価①
運動負荷試験を実施する前の評価に関する項目を取り上げる。
- 【第7回】 運動負荷試験前のリスク評価②
運動負荷試験の禁忌とインフォームドコンセントについて整理する。
- 【第8回】 健康関連体力テストおよびその解釈①
持久性能力を評価するテストの手順と解析方法について学ぶ。
- 【第9回】 健康関連体力テストおよびその解釈②
筋力・筋持久力を評価するテストの手順と解析方法について学ぶ。
- 【第10回】 運動負荷試験の臨床①
運動負荷試験の適応と応用について解説する。
- 【第11回】 運動負荷試験の臨床②
運動負荷試験の実際の測定手順について学ぶ。
- 【第12回】 運動負荷試験データの解釈①
運動負荷試験の結果の解釈と臨床面での重要性について、循環動態の面から述べる。
- 【第13回】 運動負荷試験データの解釈②
運動負荷試験の結果の解釈と臨床面での重要性について、代謝変化の面から述べる。
- 【第14回】 模擬運動指導①
模擬学生に対し、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
模擬学生に対し、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。