健康運動処方演習

選択　　2単位

佐藤　真治

1. 授業の概要（ねらい）

「健康運動処方特講」で学修した理論的内容をもとに、運動処方に必要な対象者別の体力測定法と評価法を実施する。具体的には、健常者から有疾患者を対象にした健康診断やメディカルチェック、呼吸機能検査、運動負荷試験、体力測定、体組成などの測定によって求められた結果に対する判定・評価を行い、健康維持増進に関わる健康管理、体力づくりの為の運動処方（運動プログラム）を作成する。

2. 授業の到達目標

（1）運動処方に必要な測定について説明し、問題点について議論できる。
（2）生活習慣病予防・改善のための運動処方について説明でき、問題点について議論できる。
（3）疾患対象者別の運動処方について説明し、問題点について議論できる。
（4）国内外の運動処方について説明し、問題点について議論できる。

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
ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription11h Edition　Wolters Kluwer出版社
参考文献
ACSM's Clinical Exercise Physiology　Wolters Kluwer出版社

5. 準備学修の内容

授業前、教科書（ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription11h Edition：英文）の内容を日本語に訳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を確認します
【第2回】　運動処方の一般的原則①
運動指導専門家が対象者それぞれに合わせた運動処方を作成できるように運動処方の原則について解説する。
【第3回】　運動処方の一般的原則②
運動処方の見直しと運動プログラムを実践中の監視ポイントを整理する。
【第4回】　心疾患患者の運動処方①
入院中の心臓リハビリテーションプログラムについて解説する。
【第5回】　心疾患患者の運動処方②
心疾患患者の外来運動プログラムを作成する。
【第6回】　心疾患患者の運動処方③
心疾患患者の維持期運動プログラムを作成する。
【第7回】　がんサバイバーの運動処方
がんサバイバーの運動負荷試験と運動処方について学び、運動プログラムを作成する。
【第8回】　2型糖尿病患者の運動処方
2型糖尿病患者の運動負荷試験と運動処方について学び、運動プログラムを作成する。
【第9回】　脂質異常症患者の運動処方
脂質異常症患者の運動負荷試験と運動処方について学び、運動プログラムを作成する。
【第10回】　高血圧症患者の運動処方
高血圧症患者の運動負荷試験と運動処方について学び、運動プログラムを作成する。
【第11回】　肥満患者の運動処方
肥満患者の運動負荷試験と運動処方について学び、運動プログラムを作成する。
【第12回】　末梢動脈疾患患者の運動処方
末梢動脈疾患患者の運動負荷試験と運動処方について学び、運動プログラムを作成する。
【第13回】　呼吸器疾患患者の運動処方
呼吸器疾患患者の運動負荷試験と運動処方について学び、運動プログラムを作成する。
【第14回】　服薬
運動療法と薬物療法のベストマッチについて学ぶ
【第15回】　総まとめ
EIMエキスパーツへの道のり