

運動処方論		講義	教授 小笠原 正志
科目カテゴリー	スポーツトレーナーコースの選択必修科目 柔道整復師コースの教養選択科目	科目ナンバリング	11301205 12220215

### 1. 授業のねらい・概要

人生百年時代を迎え、健康で長生きすることは本人の幸福だけではなく、社会全体の幸せにつながる。本講は、健康を脅かす大きな原因でもある生活習慣病を予防・改善する健康づくりのため、安全で効果的な運動を「運動処方」として提供するための基本的な仕組みを理解することを目的とする。運動は習慣化しなければ意味がない。運動による身体反応に関わる運動生理学・解剖学などの基礎科目の内容をふまえた上で、クライアントにとって運動が生活習慣のひとつとなるための教育的支援・環境的支援について学ぶ。

### 2. 授業の進め方

主に Power Point を用いたスライドおよび板書による講義形式で授業を行う。必要に応じて動画を教材として利用し、イラストを中心にわかりやすく編集された資料を補足的に用いる。また、各回に行う課題の実施により、講義の理解度を確認しながら展開していく。

### 3. 授業計画

1. ガイダンス・有酸素運動 無酸素運動とは 2. 運動強度の理解① エネルギー供給系 3. 運動強度の理解② 呼吸循環系 4. 運動強度の理解③ 運動強度の表し方 5. 運動と消費エネルギー・運動所要量 6. 生活習慣と生活習慣病の関連 7. 内臓脂肪型肥満と運動 8. 高血圧症と運動	9. 糖尿病と運動 10. 高尿酸血症・脂質異常症と運動 11. 筋力トレーニング 12. 高齢者と介護予防運動 13. 行動変容を促す技法 14. リスクマネジメント 15. まとめ
---	--

### 4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

毎回の講義を受講するまでに、テキストを使って復習しておく。また次週講義内容に関する情報を入手し、予習しておく。なお、これらの準備学習には1時間程度が必要である。

### 5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

試験実施の際、解答のポイントおよび出題意図を試験終了直後に説明する。

### 6. 授業における学修の到達目標

身体の特徴や機能ならびに運動処方に関する基礎知識を獲得し、自身の日常生活およびフィールドで実践・指導することができる。

### 7. 成績評価の方法・基準

講義への参加意欲ならびに各回の課題への取り組み状況（50%）、および期末レポート（50%）により総合的に評価する。ただし講義回数分の3分の1以上欠席した者は評価の対象としない。

### 8. テキスト・参考文献

小笠原正志：健康生活とスポーツ，SIS，2024

### 9. 受講上の留意事項

私語および携帯電話の使用，飲食，帽子の着用は禁止とする。トレーニングの科学的基礎等のトレーニング系講義を受講し，知識を習得していることが望ましい。

### 10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当する。本授業は、企業における実務経験（地域住民の運動指導）を活かして指導する。

**11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連**  
上記の「科目カテゴリー」欄記載の通り。