

科目名	運動処方論
科目名(英訳)	Exercise Prescription
科目ナンバー	LE124C01
詳細情報	授業外学修時間: 週4時間
担当者 (非)は非常勤講師	堀田 典生
単位数	2
開講学年	1年
開講セメスター	春期毎週
対象学科 選択・必修	必修: LE 選択:
他学科受講	
履修順序・履修情報	
担当者及び時間割	【春学期】 堀田 典生: 火1-2
カリキュラムの中での位置付け ／DP(ディプロマ・ポリシー)	学科専門科目の中で、他の教育領域で習得する保健医療とこれを支える医学の基礎と臨床医学の基本及び救急医学に関する専門性をもとに、現代病の予防と健康増進を図るために必要な健康運動の理論と実技を習得するための「保健医療のための健康運動の理論」の科目群の1科目である。 【ディプロマ・ポリシー(DP)】2024年度入学生以降対象 ①: ○ ②: ○ ③: ○
身につく基礎力 / 身につく汎用力	調査・情報収集力 傾聴・受信力 / 思考力 多様性 実行力

授業の主旨 (概要)	少子高齢化社会を迎え、健康の維持増進に運動の必要性が高まっている。スポーツを科学的に把握し、理解することはますます重要になっている。本講義では、スポーツ科学の歴史から科学的トレーニング法まで教授する。 先ずスポーツの概念、スポーツの歴史、スポーツの文化、スポーツと余暇、スポーツと健康等について講義し、次いで、ストレスと運動、現代人の生活と健康の関わり、指導者の役割について、プレイヤーと指導者の望ましい関係、ミーティングの方法等について講義する。さらに、トレーニング理論とその方法、トレーニング計画とその実際、体力テストとその活用、スキルの獲得と獲得過程等について学び、運動の処方の仕方を学ぶ。	
具体的 達成目標	安全かつ効果的で科学的根拠に基づく運動指導ができるようにする。 1. スポーツの起源や成り立ちについて理解し、第三者に説明できる。 2. スポーツの現代社会における意義や役割について理解し、第三者に説明できる。 3. スポーツ・トレーニングの理論と計画設定等について理解し、第三者に運動処方できる。 4. 成人における身体運動の生理学的特徴について理解し、第三者に説明できる。	
	1	【内容】 【第1回】本授業の構成。流れ。 【授業外学習】 スポーツの概念と歴史予習
	2	【内容】 【第2回】スポーツの概念と歴史 【授業外学習】 スポーツの概念と歴史復習、文化としてのスポーツ予習
	3	【内容】 【第3回】文化としてのスポーツ 【授業外学習】 文化としてのスポーツ復習、社会の中のスポーツ予習
	4	【内容】 【第4回】社会の中のスポーツ: 現代社会におけるスポーツと、スポーツの政治・経済との関わり 【授業外学習】 社会の中のスポーツ復習、我が国の中のスポーツプロモーション予習
	5	【内容】 【第5回】日本のヘルスプロモーション I

④ 授業計画	6	【授業外学習】	日本のスポーツヘルスプロモーションⅠ 復習			
		【内容】	【第6回】日本のヘルスプロモーションⅡ			
	7	【授業外学習】	日本のヘルスプロモーションⅡ 復習、体力テストの目的と具体的内容予習			
		【内容】	【第7回】体力要素の概説、体力テストの目的と具体的内容の理解			
	8	【授業外学習】	体力テストの目的と具体的内容復習、スポーツの分類とトレーニング計画予習			
		【内容】	【第8回】スポーツの分類とトレーニング計画			
	9	【授業外学習】	スポーツの分類とトレーニング計画復習、トレーニングの原理・原則と目的による分類予習			
		【内容】	【第9回】トレーニングの原理・原則と目的による分類			
	10	【授業外学習】	トレーニングの原理・原則と目的による分類、健康づくりの運動処方のための基礎予習			
		【内容】	【第10回】健康づくりの運動処方のための基礎			
	11	【授業外学習】	健康づくりの運動処方の実際復習、成人の運動生理学予習			
		【内容】	【第11回】健康づくりの運動処方の実際			
	12	【授業外学習】	健康づくりの運動処方の実際復習、成人の運動生理学予習			
		【内容】	【第12回】成人の運動生理学: 持続力を支える自律神経機能			
	13	【授業外学習】	成人の運動生理学復習			
		【内容】	【第13回】成人の運動生理学: 動きの巧みさを決定する運動神経機能			
	14	【授業外学習】	成人の運動生理学予習、成人の運動心理学予習			
		【内容】	【第14回】成人の運動心理学: 運動への動機付け、運動による心理的効果			
	15	【授業外学習】	成人の運動心理学復習、成人の運動栄養学予習			
		【内容】	【第15回】成人の運動栄養学: 体力・スタミナと栄養			
	16	【授業外学習】	成人の運動栄養学復習			
		【内容】	【第16回】期末試験			
			【授業外学習】	15講義分の復習		
④ 授業方法	講義形式 レポートなどの課題は特別な理由がない限り返却され点数や評価などフィードバックされます。					
④ 成績の評価方法	授業内評価10%, レポートなどの課題30%, 期末試験成績60%とする					
④ 成績の評価基準	3分の2を超える出席、期末テスト6割以上の両方を満たした者を合格とする。筆記試験の評価基準は本学試験規定の通り					
④ 教科書	No	書籍名	著者名	出版社	価格	ISBN/ISSN
	1.	『健康づくりのための運動科学』	鵜木 秀夫	化学同人	2400円	9784759817102
④ 参考文献	No	書籍名	著者名	出版社	価格	ISBN/ISSN
	1.	『トレーニング指導者協会テキスト理論実践編改訂版』	NPO法人 日本トレーニング指導者協会	大修館書店	2,800円+税	978-4-469-26754-9
	2.	『トレーニング指導者協会テキスト理論編改訂版』	NPO法人 日本トレーニング指導者協会	大修館書店	2,800円+税	978-4-469-26755-6
④ 備考						
④ 関連ホーム						

ページ	
 メール アドレス	堀田 典生 horinori@fsc.chubu.ac.jp
 オフィス アワー	