

運動処方論

2 units 3rd-year(1st semester)

Shigeru Obara · PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES, Mitsuhiro Sato · PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES, Masahiro Nomura ·

Target) 身体の仕組みを学びつつ、健康の保持増進のための運動のあり方について講義を行います。運動は両刃の剣であり、使い方によっては毒にも薬にもなります。薬の処方では服用する薬の量やタイミングが大事ですが、運動の処方も同じで運動の強さと時間が重要です。この様なことについて学んでゆきます。

Outline) 体力と健康という概念を確認して、運動による健康の維持・増進について具体的な方法を学んでいきます。特に運動の強度と身体の反応との関係を学習しながら、日常生活での健康の維持・増進について議論していきます。

Notice) 授業の内容は自然科学的なものになりますが、理科系の科目に対して得意でなくても、苦手意識を持っていなければ大丈夫です。

Goal)

1. 健康と体力の関連を理解する。
2. 運動強度の表し方を理解する。
3. 一過性の運動による身体の反応を理解する。
4. トレーニング効果としての身体の反応を理解する。
5. 運動によるエネルギー消費量の算出方法を理解する。
6. 加齢による身体機能の変化を理解する。

Schedule)

1. 健康・体力とは何か?
2. 競技スポーツと健康のための運動はどのように違うのか?
3. 運動処方とは何か?
4. 運動強度その1
5. 運動強度その2
6. 運動持続時間・運動の頻度
7. 疾病と運動との関わり・中間試験
8. 運動強度と身体の反応(一過性の反応)
9. 運動継続に伴う身体の変化(トレーニング効果)
10. エネルギー消費量の求め方
11. 老化に伴う身体の変化(1)
12. 老化に伴う身体の変化(2)
13. 子どもの身体・体格と体力について
14. Wellness(Quality of Life: QOL)を求めて
15. 実習による理論の確認

16. 最終筆記試験

Evaluation Criteria) 中間テストと最終テストにより評価します。

Re-evaluation) 1 回行います。

Textbook) 教科書は使わずに資料を中心にして授業を進めます。

Reference) 必要に応じてスライドを見せたり、資料を配付したりします。

Contents) <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=219467>

Contact)

- ⇒ Obara (+81-88-656-7213, obara@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL (Office Hour: 水曜日 午後5時から6時まで)
- ⇒ Sato (+81-88-656-7207, satom@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL
- ⇒ Nomura .