

## 運動療法学

2 units 2nd-year(2nd semester)

Hajime Miura · ASSOCIATE PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES

**Target)** 高血圧症、糖尿病、高脂血症に代表される生活習慣病の予防・治療のためには薬物療法だけではなく身体活動、つまり運動療法の重要性も明らかにされている。本講義では、生活習慣病の予防・治療のための運動の意義およびその運動療法の実際を概説し、健康・疾病の観点から運動の重要性を再認識してもらおう。一方、傷害予防・再発防止のためにスポーツマッサージ、テーピング、ストレッチングなどのアスレティックリハビリテーションの方法が普及している。そこで本講義ではこれら手法の生理的側面からみた意義を講義し、実際にそれらの手法も修得させる。

**Outline)** 疾病後の運動の意義および傷害予防のリハビリテーション

**Keyword)** 運動療法, 生活習慣病, リハビリテーション

**Fundamental Lecture)** “運動生理学”(0.6), “コンディショニング論”(0.6)

**Relational Lecture)** “コンディショニング論”(0.8), “スポーツ生理学”(0.8), “運動生理学”(0.8), “運動生理学実験実習”(0.8)

**Notice)** 本授業は講義形式の授業であるが、一部実習の形態を取り入れて実施する。

**Goal)**

1. 生活習慣病と運動との関わり、およびスポーツ障害の予防法を理解すること
2. 自分自身、また、他者に対して運動の重要性、障害の予防法をアドバイスする知識を習得すること

**Schedule)**

1. 運動療法の概念
2. 生活習慣病について
3. 高血圧症に対する運動療法
4. 糖尿病に対する運動療法
5. 高脂血症に対する運動療法
6. 肥満症に対する運動療法
7. 虚血性心疾患に対する運動療法
8. 認知症と運動との関係
9. 転倒防止と運動との関係
10. がんと運動との関係
11. 運動療法の実際(実習)
12. スポーツマッサージの理論・方法
13. テーピング・スポーツ装具の効果と方法

14. ストレッチングの理論・方法

15. 試験

16. 総括

**Evaluation Criteria)** 本授業は講義・実習形式であり、成績評価は出席状況、授業への取り組み姿勢などによる平常点での評価、実習の試験および後期試験結果から総合的に評価する。なお、平常点は20点、実習の試験は10点、および後期試験は70点、合計100点で評価する。

**Re-evaluation)** 実施する

**Textbook)** 教科書は使用せず関連資料の印刷物を随時配布する。

**Contents)** <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=219471>

**Contact)**

⇒ Miura (3122, +81-88-656-7288, [hajime-m@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:hajime-m@ias.tokushima-u.ac.jp)) **MAIL**  
(Office Hour: 金曜日11時55分から12時50分 応用生理学研究室(総合科学部1号館1階), E-mail [hajime-m@ias.tokushima-u.ac.jp](mailto:hajime-m@ias.tokushima-u.ac.jp))