

2 年次後期・選択

1 単位・15 時間

【概要】

現代社会における労働や生活の場での機械化は便利で快適な生活をもたらした。しかし一方では、身体活動を減少させ、運動不足に伴う様々な弊害を引き起こしている。本講義では、運動中の生理機能の働きや、運動が身体に与えるさまざまな効果を学びながら、運動が健康の保持増進や生活習慣病の予防にどのように関わるかを学習する。

【到達目標】

- 1) 身体運動に伴う生理機能の働きやトレーニングによる適応について理解する。
 - 2) 健康の保持増進に適した身体運動の特徴(種類や内容)を理解する。
 - 3) 生活習慣病の予防や改善を目的とする運動指導に必要な知識や理論を修得する。
-

【内容・スケジュール】

- 1) 身体運動のメカニズム
 - 2) 身体運動とエネルギー供給
 - 3) 身体運動と呼吸循環の働き
 - 4) 身体運動による身体の形態的・機能的変化
 - 5) 有酸素性作業能力とその評価法
 - 6) 健康増進と疾病予防に適した身体運動
 - 7) 運動指導の基礎
 - 8) 生活習慣病と運動指導の実際
-

【評価】

受講態度(20%)、小テスト(10%)、筆記試験またはレポート(70%)により総合的に判断する

【教科書】

授業時に資料を配付する

【推薦参考図書】

佐藤祐造 編「特定健診・保健指導に役立つ健康運動指導マニュアル」文光堂 2008
高血圧・循環器病予防療養指導士認定委員会 編「高血圧と循環器病の予防と管理」第2版
社会保険研究所 2020

【その他】

連絡先：miyain@wakayama-med.ac.jp