

科目名	運動処方論 Principles of Exercise Prescription		担当教員 (研究室番号)	山根 基（非常勤）		教員への連絡方法 (メールアドレス)						
履修年次	2年次 後期	科目 区分	専門支持科目		選択 区分	選択	単位数 (時間)	1(15)	授業 形態	講義	科目等 履修生	否
											オープンクラス	否
科目 目的	運動処方とは、継続的な運動による身体諸機能の改善効果に期待し、スポーツ・パフォーマンスの向上や健康づくりのために、科学的な根拠に基づいて運動の内容を決めていくことである。本授業では、その基本原則を学び、保健・医療・福祉の現場で役立つ基本的な運動処方の知識と技能の獲得を目指す。											
ディプロマ・ ポリシー (DP)	主要なDP	B 人々の生活に根ざした看護を実践するための幅広い教養と専門的知識を有している。（知識・理解）										
	関連する DP											
到達 目標	1. 健康の維持増進に対する運動の効果や役割の概要が説明できる。（B） 2. 運動処方に必要な形態や体力の測定について理解し、その結果に基づいて基本的な運動プログラムを作成することができる。（B）											
成績評価方法 (基準)		定期試験（100%）										
再試験の有無と 基準等		定期試験と同じ出題範囲で筆記試験を実施しその結果で評価する（100%）。										
教科書		朝山正己・彼末一之・三木健寿編著 「イラスト運動生理学」東京教学社										
参考書等		加藤象二郎編著「初学者のための生体機能の測り方 第2版」日本出版サービス										
学生の主体性を伸ばすための教育方法と 学生への期待		本授業では、講義により知識を得るだけでなく、対象者への運動処方を主体的に考え、健康維持増進のため学びを深めてほしい。										
備考		感染症対策が求められる場合、Webを使って講義を行うことがあります。										
回	学習項目				学習内容				主担当 教 員	授業 方法		
1 回	オリエンテーション、看護と運動処方				運動を処方するとはどういうことか、運動に何を期待するか、運動を処方する対象者、看護において運動を処方する場合とその意義などについてグループで議論する。				山根	講義		
2 回	健康課題と運動の必要性				様々な健康課題の要因について知り、運動との関連について学ぶ中から、健康の維持増進に対する運動の意義や必要性に触れる。				山根	講義		
3 回	運動が身体に及ぼす効果				運動を継続することが、呼吸循環器、筋、骨などにどのような影響を及ぼすかを学び、運動に期待される効果を知る。				山根	講義		
4 回	運動処方の原則と進め方				運動処方を行う際の手順や原則、実施上の注意事項等を学ぶ。				山根	講義		
5 回	柔軟性の評価とストレッチング				柔軟性としての関節可動域や粘弾性について知り、柔軟性の評価や高めるための方法について学ぶ。				山根	講義		
6 回	レジスタンス・トレーニングの基礎知識				レジスタンス・トレーニングの種類、特徴、効果や注意点について知り、その活用について学ぶ。				山根	実技		
7 回	ウォーキングの基礎知識				ウォーキングの効果や方法について知り、健康づくりへの活用方法について学ぶ。				山根	講義		
8 回	運動後のリカバリー				アイシングなど運動後の疲労回復やリフレッシュのための方法について知り、その活用について学ぶ。				山根	講義		

学 習 課 題

- 1回目課題 (事後) : 看護において運動を処方する場合とその意義などについて復習しておく。
- 2～7回目課題 (事後) : それぞれの学習内容を復習しておく。
- 8回目課題 (事後) : 学習内容を復習するとともに、与えられた課題に対してレポートを作成する。

実務経験を活かした教育の取組