

開講期	2026年度前期			単位数	2.0単位
科目[授業]名	4234 運動処方論			開講形態 (隔週 偶数 = 隔週2コマ)	週間授業
種別	なし			定員	
履修可能学年	全学年履修可	重複履修	×	全学開講	○
曜日時限	木曜4限				
教室	B205教室				
代表教員	山田 満月				
担当教員	山田 満月				
テーマと到達目標	健康や体力の維持増進における運動処方の意義と必要性を理解し、効果的な運動処方プログラムが作成できる。 また、年齢や性差、体力レベルなどの個々の特性を考慮し、運動処方プログラムを計画できる知識を習得する。				
概要	運動処方の意義や必要性、健康・体力の維持増進に効果的な運動方法について学習する。 また、生活習慣病に対する運動負荷試験の実践方法を基に、運動処方プログラムの作成について学ぶ。				
対面科目/オンライン科目	対面科目				
授業計画				担当教員 (複数の教員が担当 する場合のみ記載)	授業方式
第1回	オリエンテーション				対面授業
第2回	健康・体力概論①				対面授業
第3回	健康・体力概論②				対面授業
第4回	健康関連体力および運動能力とその評価方法				対面授業
第5回	運動負荷試験の方法				対面授業
第6回	運動処方の一般原則①				対面授業
第7回	運動処方の一般原則②				対面授業
第8回	多様性を考慮した運動処方				対面授業
第9回	生活習慣病に対する運動処方ー糖尿病ー				対面授業
第10回	生活習慣病に対する運動処方ー肥満症・メタボリックシンドロームー				対面授業
第11回	生活習慣病に対する運動処方ー脂質異常症・高血圧症ー				対面授業
第12回	生活習慣病に対する運動処方ー骨粗鬆症ー				対面授業
第13回	心疾患患者の運動処方				対面授業
第14回	運動処方プログラムの作成方法				対面授業
第15回	総括				対面授業
成績評価の基準	授業への出席(20%)、授業内課題(30%)、レポート(50%)を基に評価する。 授業の2/3以上出席することが必須である。				
履修にあたっての留意事項	授業開始から20分経過後は欠席とする(電車遅延等の場合は出席を認める)。 また、遅刻5回で欠席1回とカウントとする。				
オンライン授業方式(同時双方向型・オンデマンド型)の詳細					
【種別】人数制限(抽選)授業の優先条件					

◆教科書・教材

教科書以外に必要な教材費用			
教科書	特になし。 毎回資料を配布する。	教科書(ISBN)	
参考文献	NPO法人 日本トレーニング指導協会 (2023)「トレーニング指導者テキスト理論編3訂版」大修館書店 日本体力医学会体力科学編集委員会 (2016)「運動処方の指針 運動負荷試験と運動プログラム 原書第8版」南江堂 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023	参考文献(ISBN)	

◆合理的配慮

本学における修学支援基本方針について	本学における修学支援基本方針は以下URLを確認してください https://www.wako.ac.jp/campuslife/barrier-free.html 合理的配慮を希望する場合は基本方針およびシラバスを熟読の上で申請すること
--------------------	--