

科目名 (科目番号)	健康づくり運動処方演習 (時間割参照)	教員名 山邊 志都子	学科等	保健栄養	必修	履修年次	4
	曜日・時限等		時間割表参照	単位数	1		
	授業形態		演習	オフィスアワー	D305研究室		
授業概要	厚生労働省が推進している健康づくりのための身体活動・運動分野の取組や健康日本21を十分に理解した上で、予防医学に貢献できる栄養管理に留意した運動処方を作成することができる管理栄養士となるために学ぶ。また、最近注目を集めている、スポーツ栄養士の役割と栄養管理に特徴についても学ぶ。						
目的・目標	目的:個々に適した健康づくりのための運動および栄養管理を実施するための知識を修得する。 目標:予防医学としての運動・栄養管理を具体的な計画を立てることができるようになる。						
準備学習	毎回の授業の到達目標と学習内容を十分に理解しておくこと。						
授 業 計 画	回	授業項目	到達目標・学習内容				
	1	運動と健康	達成内容:健康の定義と身体活動・運動について理解する。 学習内容:健康の定義と身体活動・運動について学ぶ。				
	2	健康づくりの栄養・食生活	達成内容:健康運動処方に必要な栄養と食生活について理解する。 学習内容:健康運動処方に必要な栄養と食生活について学ぶ。				
	3	管理栄養士の役割	達成内容:管理栄養士による健康運動処方の必要性について理解する。 学習内容:管理栄養士による健康運動処方の必要性について学ぶ。				
	4	健康づくりのための運動-1	達成内容:体力と体力測定、運動の基本について理解する。 学習内容:体力と体力測定、運動の基本を学ぶ。				
	5	健康づくりのための運動-2	達成内容:運動導入の基本原則と、効果的なプランニング手法を習得する。 学習内容:運動導入への理解、および提示した対象者に適したプランを立案し、発表する。				
	6	健康づくりのための運動-3	達成内容:ウォーキングとジョギングの基本について理解する。 学習内容:ウォーキングとジョギングの基本について学ぶ。				
	7	健康づくりのための運動-4	達成内容:基本に基づいたウォーキング・ジョギングプランの作成スキルの習得する。 学習内容:各種目の特性理解と、提示した対象者に適したプランを立案し、発表する。				
	8	健康づくりのための栄養	達成内容:運動・栄養プランの解説とメタボリックシンドロームにてい理解する。 学習内容:運動・栄養プランの解説とメタボリックシンドロームにてい学ぶ。				
	9	健康づくりのための運動-5	達成内容:メタボリックシンドロームの改善を目標として運動・栄養管理にてい理解する。 学習内容:メタボリックシンドロームの改善を必要とする対象者へのプランを立案し、発表する。				
	10	健康づくりのための運動-6	達成内容:水泳・水中運動の基本についてを理解する。 学習内容:水泳・水中運動の基本についてを学ぶ。				
	11	健康づくりのための運動-7	達成内容:健康づくりを目的に実行可能な水泳・水中運動と栄養管理について理解する。 学習内容:健康づくりを目的に提示した対象者への実行可能なプランを立案し。発表する。				
	12	健康づくりの運動・栄養-1	達成内容:レジスタンス運動の基本について理解する。 学習内容:レジスタンス運動の基本について学ぶ。				
	13	健康づくりの運動・栄養-2	達成内容:健康づくりを目的に実行可能なレジスタンス運動と栄養管理について理解する。 学習内容:健康づくりを目的に提示した対象者への実行可能なプランを立案し。発表する。				
	14	健康づくりの運動・栄養-3	達成内容:肥満症のガイドラインから健康づくりと運動について理解する。 学習内容:肥満症のガイドラインから健康づくりと運動について学ぶ。				
	15	健康づくりの運動・栄養-4	達成内容:肥満・肥満症に対する運動・栄養プランを具体的に提案する。 学習内容:肥満・肥満症に対する運動・栄養プランを提案するための方法を学ぶ。				
成績評価の方法・基準	発表・課題50%、レポート50%で評価する（対面・オンライン共通）。						
教科書	配布資料						
参考図書	スポーツ栄養学 Nブックス スポーツ栄養学		鈴木志保子著 高田和子編著		日本文芸社 建帛社		
教員からのメッセージ	身体の構造機能と栄養学の関係は、健康増進にも疾患の予防や治療にも関連しています。運動や栄養を処方する指導者としての在り方について考察し、社会資源としての管理栄養士を考えます。提出課題は確認後に返却します。オンライン授業に伴い授業計画に変更がある場合は、オンラインクラスで変更のシラバスを周知します。						