

講義名	健康運動科学理論 B		
科目区分	学部フリーゾーン		
担当教員	大島 秀武 / 伊佐 常紀		
開講期・曜日・時限	後期 金曜日 3時限		
	2018年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2017年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2016年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2015年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2015年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2015年度 人間社会学部 観光学科 / 2015年度 人間社会学部 人間社会学科		
履修開始年次	2年生	単位数	2
		講義コード	53045

### 主題と概要

本講義では、ヒトの特徴をふまえてスポーツ・スキルや運動に伴う身体諸機能の変化、運動刺激に対する加齢適応など日常生活や介護予防への応用を例に取り入れて解説する。また、基礎代謝量やエネルギー消費量などの測定によって、その測定方法や評価方法についての理解を深める。さらに、救急処置の理論と心肺機能蘇生術、運動障害とその予防法について学習する。

### 到達目標

測定方法の技術習得とともに、得られたデータに基づき、評価・考察できるようになる。

### 提出課題

数回のレポート課題あり。

### 評価の基準

取組状況・・・50%  
 期末テスト・・・50%

### 履修にあたっての注意・助言他

### 教科書

.使用しない。

### プリント資料及び参考文献

適宜、資料を配布する。

### 授業計画

1. 身体組成の測定と評価
2. 形態・関節角度の測定と評価
3. 心電図・肺機能の測定と評価
4. 血圧の測定と評価
5. 運動時エネルギー消費量について
6. 運動時エネルギー消費量について
7. 運動時エネルギー消費量について
8. 歩容の測定と評価
9. 救急処置 一次救命処置（心肺蘇生法）の理論と実技
10. 救命処置 一次救命処置（AED）の理論と実技
11. 救急処置 応急手当の理論と実技
12. 運動障害と予防 テーピング理論と実技
13. 運動障害と予防 スポーツマッサージ
14. 運動障害と予防 テーピング理論と実技（下肢）
15. まとめ

### 予習・復習

予習：  
 ・各回で学んだ内容を参考に、次回講義に向けて、自分が興味・関心ある内容を調べてくること。

復習：  
 ・積み上げ式内容もあるため、各回使用した資料などを参考に復習してくること。

### 備考