

電気通信大学 平成16年度シラバス

授業科目名	運動処方論		
英文授業科目名	Exercise Testing and Prescription		
開講年度	2004年度	開講年次	3, 4年次
開講学期	5, 7(6, 8)学期	開講コース・課程	昼間コース
授業の方法		単位数	2
科目区分	総合文化科目-上級科目-テーマ別セミナー		
開講学科・専攻	情報通信工学科 情報工学科 電子工学科 量子・物質工学科 知能機械工学科 システム工学科 人間コミュニケーション学科		
担当教官名	長澤 純一		
居室	東6-908		

公開E-Mail	授業関連Webページ
nagasawa@e-one.uec.ac.jp	http://www.pc.uec.ac.jp/sp/nagasawa/index.html

【主題および達成目標】
トレーニングプログラムの作成について背景知識を深めつつ、身体運動と科学との関わりを理解する。

【前もって履修しておくべき科目】
なし

【前もって履修しておくことが望ましい科目】
なし

【教科書等】
「スポーツ生理学」 青木ら編著 市村出版 3200円

【授業内容とその進め方】
前半は講義形式、後半はゼミスタイル(各自のプレゼンテーション)とする
1. 講義 運動処方とは 運動が必要な現代的背景 運動と肥満

電気通信大学 平成16年度シラバス

運動処方の流れと位置づけ

体力テスト

エネルギーシステム

有酸素運動の処方

スポーツの安全管理

気温と運動

2. 運動種目の特性と運動処方

各自OHP等を使ってプレゼンテーションを行う(20分)。

【成績評価方法及び評価基準(最低達成基準を含む)】

授業への参加状況(50%) , プレゼンテーションの成果およびその内容をまとめたレポート(50%)により評価する。

【オフィスアワー：授業相談】

適宜相談に応じるが、電話などで事前にアポイントを取ること。

【学生へのメッセージ】

単に単位を修得するだけでなく、日常生活に生きる実学として学んで欲しい。

【その他】