

科目名 (科目番号)	健康づくり 運動処方演習 (092112)	教員名 菊池 浩子	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
			オフィスアワー		別途通知	D307研究室(菊池)	
授業概要	管理栄養士が行う健康づくり運動処方の意味を考察し、栄養指導の場面における対象者の健康に食事と運動の両面から関与する方法の意義を理解する。人の一生に必要な健康づくりのための運動は、身近な場所や用具を使って継続的に行うことが重要であることを理解し、運動の目的に応じた食事内容や栄養量を計画立案できる能力を養う。さらに、指導時の指導者としての態度についても考察し、管理栄養士として効果的な健康づくりの提案が行えるよう、担当教員がファシリテーターとして関与する場での安全なディスカッションを通して自分の考えをまとめる過程を経験する。						
準備学習	毎回の授業の到達目標と学習内容を十分理解しておくこと						
授業計画	回	授業項目	到達目標・学習内容				
	1	運動と健康1	到達目標: 基本的な身体的トレーニングの種類と効果がわかる 学習内容: 体力、身体活動の理論の基礎を学ぶ				
	2	運動と健康2	到達目標: 身体活動基準2013の重要点が理解できる 学習内容: 健康づくりのための理論と運動指針を学ぶ				
	3	運動処方と栄養処方1	到達目標: 運動における栄養素の働きが理解でき、基本的な運動プログラムを考えられる 学習内容: 目的に応じたトレーニングの組み合わせと栄養の摂り方を学ぶ				
	4	運動処方と栄養処方2	到達目標: コンディショニングを中心にした運動栄養管理が説明できる 学習内容: コンディショニング科学ならびに運動効果を高める食事の科学的見解を学ぶ				
	5	運動処方と栄養処方3	到達目標: 食事摂取から見る体組成とウエイトコントロールの関係を説明できる 学習内容: 運動栄養の処方を、減量に関して具体的に考察する				
	6	指導者としてのbeing	到達目標: 自分自身のbeingをポジティブに捉え、指導者としての基本的なふるまいができる 学習内容: 運動栄養処方を実際に行う指導者としてのbeingを考察し、自身の強みを確認する				
	7	ADLとQOL1	到達目標: ADLとQOLの違いが理解できる 学習内容: ADLとQOLについて、各々の意味合いを考察する				
	8	ADLとQOL2	到達目標: 健康づくり運動処方を対象者個別に考える必要性が理解できる 学習内容: ADLとQOLと健康作り運動との関連を考察する				
	9	処方する立場の視点1	到達目標: 健康づくり運動を処方する立場の問題点が理解できる 学習内容: 健康づくり運動を処方する立場について考察する				
	10	処方する立場の視点2	到達目標: 健康づくり運動を処方する立場の問題点に対する対策が理解できる 学習内容: 健康づくり運動を処方する立場の留意点について考察する				
	11	支援者の視点1	到達目標: 健康づくり運動を処方する場合の配慮の必要性が理解できる 学習内容: 健康づくり運動を処方する場合に必要な配慮について考察する				
	12	支援者の視点2	到達目標: 健康づくり運動を処方する場合のトラブルへの対応が理解できる 学習内容: 健康づくり運動を処方する場合のトラブルについて考察する				
	13	ともにいる効果1	到達目標: 健康づくり運動の短期的効果と長期的効果が理解できる 学習内容: 健康づくり運動の短期的効果、長期的効果を考察する				
	14	ともにいる効果2	到達目標: 様々な対象者と様々な健康づくり運動があることを理解できる 学習内容: 対象者に応じた健康づくり運動の効果を考察する				
15	管理栄養士としての展望	到達目標: 健康と運動を広い意味で捉え、管理栄養士としての展望を持つことができる 学習内容: 管理栄養士が健康づくり運動処方を行う意味を総合的に考察する					
成績評価の方法・基準	課題提出(20%)、中間小テスト(30%)、期末試験(50%)を総合して評価する。 各項目の最終評価への寄与割合は、授業の始めに確認伝達する。						
教科書	適宜プリントを配布する						
参考図書	スポーツアスリートの食事		小林修平 編		第一出版		
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。実際の食事への展開を考えながら、ご自分のライフスタイルを見直す機会になることも期待しています。また運動や栄養を処方する指導者としての有り様についても考察し、社会資源としての管理栄養士を考えます。なお学生さんの興味関心や、その他の都合で、授業内容や実施順序が変更になる場合があります。提出課題は授業時間内に返却します。						