

## 教員免許状更新講習シラバス

|           |                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 講習名       | 【選択】筋とエネルギーからみた運動処方                                                                                                                                                                                                             |
| 開催日       | 平成31年8月6日(火)                                                                                                                                                                                                                    |
| 担当講師      | 外山 寛（人間健康学部教授）                                                                                                                                                                                                                  |
| 講習概要      | 運動処方を行う際の基本的な留意事項を最初に説明する。その後、運動処方として行う運動内容を吟味する視点について、筋線維タイプ（速筋、遅筋）、エネルギー供給系（ATP-PC系、乳酸系、有酸素系）、および運動強度の観点から提示する。講習では、受講者が教室内でいくつかの運動を体験することで理解を深めるような工夫を行う。                                                                    |
| 到達目標      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ヒトの身体の特徴を理解する。</li> <li>2 筋線維タイプの特徴をもとに運動処方の内容を設定する視点を理解する。</li> <li>3 エネルギー供給系の観点から運動処方の内容を設定する視点を理解する。</li> <li>4 運動強度と運動量の表し方を理解する。</li> <li>5 運動負荷テストの実施とその結果の活用法を理解する。</li> </ol> |
| 受講者への連絡事項 | 「改訂 身体活動と体力トレーニング」藤原勝夫、外山寛 著、日本出版サービス（ISBN4-88922-107-7）に沿って講習を進めます。持参されることを勧めます。                                                                                                                                               |

| 時 限 | 時 間             |    | 内 容                                              |
|-----|-----------------|----|--------------------------------------------------|
| —   | 8 : 30～ 9 : 00  | 30 | 受付                                               |
| —   | 9 : 00～ 9 : 10  | 10 | オリエンテーション                                        |
| 1   | 9 : 10～10 : 10  | 60 | ヒトの身体機能と解剖学的な特徴、<br>運動処方における運動の有効性と安全性           |
| 2   | 10 : 20～11 : 20 | 60 | 筋線維タイプと運動                                        |
| 3   | 11 : 30～12 : 30 | 60 | 生体のエネルギー発生システムと運動、体脂肪の減量                         |
| —   | 12 : 30～13 : 15 | 45 | 昼食・休憩                                            |
| 4   | 13 : 15～14 : 15 | 60 | 運動強度と運動量の表し方                                     |
| 5   | 14 : 25～15 : 25 | 60 | 最大酸素摂取量と無酸素性作業閾値の測定法、<br>心拍数による運動強度の管理と消費カロリーの把握 |
| 試験  | 15 : 35～16 : 35 | 60 | 筆記試験                                             |
| —   | 16 : 35～16 : 45 | 10 | 評価書記入、事務連絡                                       |