

授業科目	運動生理学				単位	2		
履 修	選択	関連資格			ナンバリング	NT11209J		
開講年次	3	開講時期	後期	該当DP	DP1-2 DP2-1 DP3-1			
担当教員	八木 康夫							
授業概要	運動が人体の各種生理機能に及ぼす効果を理解し、運動が体と心の健康を生み出すために重要であることを理解する。また、運動処方的重要性とその実際を学ぶ。							
学生が達成すべき行動目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動の種類、体力の種類にはどのようなものがあり、身体は運動でどのように変化し、それはどのような意味を持っているか説明できる。 2. 体力・トレーニングの基礎概念とその実際について理解できる。 3. 私たちが健康に生きて行くためには、どのような運動がどれだけ必要であるか、また健康状態をどのように判定するかを説明できる。 4. 糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、運動をすることである程度発病を予防し、進行を遅らせることが期待できる。このような病気の予防という観点からも運動を説明できる。 							
達成度評価								
評価と評価割合／ 評価方法	試験	小テスト	レポート	発表(口頭、プレゼンテーション)	レポート外の提出物	その他	合計	備考
総合評価割合	40	0	0	0	30	30	100	
知識・理解 (DP1-1)								
知識・理解 (DP1-2)	40						40	
知識・理解 (DP1-3)								
知識・理解 (DP1-4)								
思考・判断 (DP2-1)					15	15	30	
思考・判断 (DP2-2)								
関心・意欲 (DP3-1)					15	15	30	
関心・意欲 (DP3-2)								
態度(DP4-1)								
態度(DP4-2)								
態度 (DP4-3)								
技能・表現 (DP5-1)								
技能・表現 (DP5-2)								
技能・表現 (DP5-3)								
具体的な達成の目安								
理想的レベル				標準的なレベル				
運動の種類、体力の種類、運動の効果を良く理解し、現実のスポーツや体カトレーニングの様々な問題を解決できる。 また健康状態を考慮して、予防医学的立場から運動処方を考案できる。				<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動の種類、体力の種類にはどのようなものがあり、身体は運動でどのように変化し、それはどのような意味を持っているか説明できる。 2. 体力・トレーニングの基礎概念とその実際について説明できる。 3. 私たちが健康に生きて行くためには、どのような運動がどれだけ必要であるか、また健康状態をどのように判定するかを説明できる。 				

		4. 糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、運動をすることである程度発病を予防し、進行を遅らせることが期待できる。このような病気の予防という観点からも運動を説明できる。		
授業計画				
進行	テーマ・講義内容	授業の運営方法	学習課題(予習・復習)	予習・復習時間(分)
1	スポーツと骨格筋・神経	講義【遠隔】	予習: 該当部分の予習 復習: 該当部分の復習	30 30
2	スポーツとエネルギー供給機構	講義【遠隔】	予習: 該当部分の予習 復習: 該当部分の復習	30 30
3	スポーツと呼吸	講義【遠隔】	予習: 該当部分の予習 復習: 該当部分の復習	30 30
4	スポーツと循環	講義【遠隔】	予習: 該当部分の予習 復習: 該当部分の復習	30 30
5	スポーツと代謝	講義【遠隔】	予習: 該当部分の予習 復習: 該当部分の復習	30 30
6	スポーツと内分泌・ストレス	講義【遠隔】	予習: 該当部分の予習 復習: 該当部分の復習	30 30
7	スポーツと脳機能	講義【遠隔】	予習: 該当部分の予習 復習: 該当部分の復習	30 30
8	スポーツと遺伝子	講義【遠隔】	予習: 該当部分の予習 復習: 該当部分の復習	30 30
9	スポーツと栄養	講義【遠隔】	予習: 該当部分の予習 復習: 該当部分の復習	30 30
10	スポーツと体組成	講義【遠隔】	予習: 該当部分の予習 復習: 該当部分の復習	30 30
11	スポーツと発育発達	講義【遠隔】	予習: 該当部分の予習 復習: 該当部分の復習	30 30
12	スポーツと体温調節	講義【遠隔】	予習: 該当部分の予習 復習: 該当部分の復習	30 30
13	スポーツとコンディショニング	講義【遠隔】	予習: 該当部分の予習 復習: 該当部分の復習	30 30
14	スポーツと高所・低酸素トレーニング スポーツと身体不活動 まとめ	講義【遠隔】 ・評価用レポート課題提示 ・提出期限提示	これまで学習したことをまとめ 振り返る	60
15				
16				
17				
18				

19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
理解に必要な予備知識や技能	<ul style="list-style-type: none"> ・人体生理学等で学習した知識が基礎となります。単元に必要な内容は予習しておきましょう。 ・携帯検索能力をフル活用し、分からない単語、内容はする調べて記録しておこう。 			
テキスト	必要に応じて資料を配布する			
参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介	教科書 指定しない 参考図書・教材等 「からだを動かすしくみ」(杏林書院)			
授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教科書や講義ノートからサブノートを作る。 2. 判らないことを図書館で調べる。 3. 自己の健康度に応じた運動処方をおこなう。 			
達成度評価に関するコメント	15 回目の時間に試験(40%)を行う。また、15 回目に各授業の復習と内容に関して調べたレポート(30%)を提出する。その他(30%)は、各授業で取る出欠票と、そこに記述する授業の理解内容からの授業貢献度と授業理解度を合計したものである。			

