

| 科目名 | 開講時期 | 必修・選択 | 科目区分 | 単位（時間） | 科目責任者 |
|---|-------------------------------------|-------|------|-----------|-------|
| 運動生理学 | 4年次 | 必修 | 講義 | 2単位（30時間） | 中村 健 |
| 授 業 概 要 | | | | | |
| <p>「運動」は、人間の生活に必須の生命現象である。人体は日常生活の中で、種々の運動を繰り返している。そして、体力・筋力等、健康維持・増進を意識しつつ「スポーツ」を行う。そこで、運動という生命現象を科学（解剖学・生理学・生化学）的に理解する。さらに、スポーツの生体力学的特性、健康における体力や食物・栄養との関連について、実践的なサイエンスとして探究する。</p> | | | | | |
| 到 達 目 標 | | | | | |
| <ol style="list-style-type: none"> 1) 環境からの食物・酸素の摂取から運動発現に至る過程と調節機構が説明できる。 2) 運動・スポーツとエネルギー生産・消費の相関を計算できる。 3) 健康とスポーツの関係を理解し、各個に適したスポーツ計画が立てられる。 4) 運動・スポーツによる障害を理解し、発生した時の対処法を知っている。 | | | | | |
| 実務経験のある教員 | | | | | |
| | | | | | |
| 回 | 学 習 内 容 | | | | 担当教員 |
| 1 | 運動生理学とは？ 健康と運動・スポーツについて学ぶ。 | | | | 中村 健 |
| 2 | 運動と運動器官（1）骨格と関節について学ぶ。 | | | | |
| 3 | 運動と運動器官（2）筋肉について学ぶ。 | | | | |
| 4 | 運動と運動器官（3）筋収縮の原理；骨格筋の収縮メカニズムについて学ぶ | | | | |
| 5 | 運動と調節系（1）神経系と中枢神経について学ぶ。 | | | | |
| 6 | 運動と調節系（2）末梢神経と内分泌系について学ぶ。 | | | | |
| 7 | 運動と呼吸系について学ぶ。 | | | | |
| 8 | 運動と循環系について学ぶ。 | | | | |
| 9 | 運動と栄養・代謝系（1）栄養と代謝について学ぶ。 | | | | |
| 10 | 運動と栄養・代謝系（2）運動とエネルギー代謝について学ぶ。 | | | | |
| 11 | 運動・スポーツと健康（1）体力と疲労について学ぶ。 | | | | |
| 12 | 運動・スポーツと健康（2）健康（体力）維持・増進について学ぶ。 | | | | |
| 13 | 運動・スポーツと健康（3）運動処方・身体活動基準について学ぶ。 | | | | |
| 14 | 運動・スポーツと健康（4）運動療法と運動障害について学ぶ。 | | | | |
| 15 | まとめ：①講義内容について復習し、理解度を確認する。 ②質疑応答 | | | | |
| 学 習 方 法 | | | | | |
| 予め配付する講義プリントにより、前回の講義と当日の講義との関連を知っておくこと。 各講義を復習し、要点を記載する事。 | | | | | |
| 評 価 方 法 | | | | | |
| 試験：80%、平常点：20% | | | | | |
| 先 修 科 目 | | | | | |
| 先修科目は設けないが、履修条件として一般生理学の知識と食物栄養学の一般知識が必要である。 | | | | | |
| 教科書、参考書 | | | | | |
| 全講義に対応するプリント「運動生理学」を配布する。 参考書： 管理栄養士養成シリーズ「運動生理学」 山本順一郎編（化学同人） | | | | | |