

授業科目

競技スポーツの生理学

担当教員名 山代 幸哉	対象学年	3・4	対象学科	スポ
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	2	時間数	30

ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	◎	◎	◎	

授業の概要

各競技スポーツにおける筋・呼吸循環・神経・内分泌等について基礎的な解説を行う。基礎的な知識を身に付け、発展的に各競技の生理特性について解説する。

授業の目的

競技者と一般人とでは、その生理的機能は大きく異なる。このことを理解し、自身が競技者および指導者として成功するために、科学的トレーニング方法や一流競技者を育成するためのコーチング法について理解し、実践に活かせる知識を身に付ける。

学習目標

1. 競技者の生理特性について理解する。
2. トレーニングの生理的効果について理解する。
3. 競技スポーツにおける性差について理解する。
4. 様々なスポーツ実施時の生理的変化について理解する。

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	筋生理学	講義	山代 幸哉
2	スポーツの神経生理学	講義	山代 幸哉
3	運動学習のスポーツ生理学	講義	山代 幸哉
4	筋力トレーニングのスポーツ生理学	講義	山代 幸哉
5	筋持久力トレーニングのスポーツ生理学	講義	山代 幸哉
6	全身持久力トレーニングのスポーツ生理学	講義	山代 幸哉
7	ディトレーニングの生理学	講義	山代 幸哉
8	女性のスポーツ生理学	講義	山代 幸哉
9	減量・体重調節のスポーツ生理学	講義	山代 幸哉
10	青少年期のスポーツ生理学	講義	山代 幸哉
11	球技系種目の生理学	講義	山代 幸哉
12	水泳の生理学	講義	山代 幸哉
13	短距離の生理学	講義	山代 幸哉
14	長距離の生理学	講義	山代 幸哉
15	まとめ	講義	山代 幸哉

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書	スポーツ生理学	森谷敏夫	朝倉書店	1994年	5,500円+税	
参考書						
その他の資料						

評価方法

テスト80%、態度20%

履修上の留意点

オフィスアワー・連絡先

月、火、木12時10分～13時10分 yamashiro@nuhw.ac.jp