授業科目 運動生理学

【担当教員名】 丸山 敦夫		対象学年	1	対象学科	スポ
		開講時期	後期	必修・選択	必修
		単位数	2	時間数	30
【概要・一般目標 : GIO】 運動生理学は、運動に関する生理学であり、スポーツ科学を理解する上で重要な学問の一つである。ここでは、身体活動、運動、スポーツを実施するときの一時的反応や継続的なトレーニングが身体の機能にどのような適応を起こすかについて講述する。					
【学習目標】 体活動、身体運動、スポーツを生理学的に理解することは、身体の特性を理解する上で重要なことである。運動不足による疾病、生活習慣病、寿命、健康、トレーニング、スポーツ競技の科学的アプローチなどあらゆる身体活動の基礎理論であり、スポーツ指導者や保健体育の教師にとって理解しておかなければならない必須な学問である。					
回数	授業計画・学習の主題			SBO 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	運動と神経 1				
2	運動と神経 2				
3	運動と骨格筋				
4	運動と代謝 1				
5	運動と代謝 2				
6	運動と血液				
7	運動と呼吸				
8	運動と循環 1				
9	運動と循環 2				
10	運動と酸素摂取				
11	運動と内分泌				
12	運動と高所				
13	運動と女性				
14	運動と内部環境及び外部環境				
15	試験				
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)					
参考書		運動生理学 運動生理学概論	石河利寛、杉浦正輝 編 宮下充正、石井喜 編	建帛社 大修館書店	
その他の資料					
【評価方法】 出席20%および試験80%による評価			【履修上の留意点】		