

授業科目 運動生理学実習

【担当教員名】		対象学年	3	対象学科	スポ
丸山 敦夫		開講時期	前期・後期	必修・選択	選択
		単位数	2	時間数	60
【概要・一般目標：G10】 運動生理学実験は、身体が運動するときに生じる生理的現象を測定することによって、身体運動の生理的メカニズムを具体的に理解する授業である。					
【学習目標・行動目標：SB0】 実験を通じて、身体運動による生体変化が理解でき、身体運動を客観的に測定したり実験する方法を学ぶ。					
回数	授業計画・学習の主題			SB0 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	体力・運動能力の測定意義と方法				
2	測定器具の正確性と校正の仕方				
3	握力、背筋力、反復横跳び、垂直跳び等の測定方法				
4	血圧測定測定				
5	心電図測定				
6	肺活量測定				
7	運動強度と心拍数（歩行と走行）				
8	運動強度と心拍数（PWC 170）				
9	運動と酸素摂取量（負荷漸増運動；自転車エルゴメータ）				
10	運動と酸素摂取量（一定運動；自転車エルゴメータ）				
11	運動と酸素摂取量（トレッドミル走）				
12	筋電図の測定				
13	筋力と筋電図				
14	筋パワーの測定				
15	まとめ				
【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					
その他の資料					
【評価方法】 出席50% レポート50%			【履修上の留意点】		