

授業科目 運動生理学

| | | | | | |
|---|--|-------|-----------|-----------|--|
| 【担当教員名】 川中 健太郎 | | 対象学年 | 2 | 対象学科 | 健栄 |
| | | 開講時期 | 前期 | 必修選択 | 必修 |
| | | 単位数 | 2 | 時間数 | 30 |
| 【カリキュラム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 | |
| ◎ | | ◎ | ◎ | | |
| 【概要・一般目標：GI0】 運動中のエネルギー源とエネルギー供給機構、運動中の疲労の原因と体力を評価する方法をはじめとした運動生理学の基礎知識について学ぶとともに、健康増進や体力向上のための運動処方や栄養処方への応用策を学習する。 | | | | | |
| 【学習目標・行動目標：SB0】 1) 運動の種類によってエネルギー供給のしくみが異なることを理解する。 2) 運動強度の表し方を理解する。 3) 体力の評価の方法について理解する。 4) トレーニングに対する身体の適応反応について理解する。 5) トレーニング中、また、運動前や運動後に摂取すべき食事の内容について理解する。 6) 健康増進のために、何故、運動が必要かについて理解する。 | | | | | |
| 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 | 運動のエネルギー：ATP-CrP系、乳酸系、ならびに有酸素系によるエネルギー供給 | | | | 講義 講義 講義 講義 講義 講義 講義 講義 講義 講義 講義 講義 講義 講義 講義 |
| 2 | 運動のエネルギー：エネルギー源としてのグリコーゲン | | | | |
| 3 | 運動のエネルギー：速筋線維と遅筋線維におけるエネルギー供給の違い | | | | |
| 4 | 持久力の指標としての最大酸素摂取量 | | | | |
| 5 | 持久力の指標としての最大酸素摂取量 | | | | |
| 6 | 筋力 | | | | |
| 7 | 運動強度：乳酸製作業閾値について | | | | |
| 8 | 運動強度：% V02max, 心拍数、RPE | | | | |
| 9 | 運動強度：% V02max, 心拍数、RPE | | | | |
| 10 | 運動と糖質 | | | | |
| 11 | 運動と脂質 | | | | |
| 12 | 運動とタンパク質 | | | | |
| 13 | 運動と生活習慣病 | | | | |
| 14 | 運動指針について | | | | |
| 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) | | 運動生理学 | 村木里志 他 | 金原出版 | |
| 参考書 | | | | | |
| その他の資料 | | | | | |
| 【評価方法】 期末試験と出席状況 | | | 【履修上の留意点】 | | |