

授業科目 運動生理学 I

【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
【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	
◎	◎	◎			
【概要・一般目標：G10】 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。さらに、健康増進や体力向上のための栄養処方（スポーツ栄養）に関する基礎知識を学習する。					
【学習目標・行動目標：SBO】 1) 運動のエネルギー源について理解する 2) 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。 3) 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。 4) 運動中の疲労の仕組みについて理解する。 5) 体力の指標、特に持久力の指標である最大酸素摂取量について理解する。 6) 運動強度の表し方を理解する。 7) スポーツ栄養の基礎知識について理解する。					
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	骨格筋				講義
2	運動のエネルギー源：ATP				講義
3	運動のエネルギー源：糖質と脂質				講義
4	運動のエネルギー源：グリコーゲン				講義
5	運動のエネルギー源：グリコーゲンと疲労				講義
6	運動のエネルギー源：グリコーゲンローディング				講義
7	体力：エネルギー供給系				講義
8	体力：スポーツ種目とエネルギー供給系				講義
9	体力：有酸素系と持久力				講義
10	体力：持久力向上に必要な身体適応				講義
11	体力：最大酸素摂取量				講義
12	体力：筋線維組成				講義
13	スポーツ栄養：糖質				講義
14	スポーツ栄養：タンパク質				講義
15	スポーツ栄養：ビタミン・ミネラル				講義
【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】		