

# 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		態度	
◎		◎		◎	
【概要・一般目標：GI0】 競技者と一般人とは、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する。					
【学習目標・行動目標：SBO】 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。					
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	筋生理学			1	担当：山代 幸哉
2	スポーツの神経生理学			1	担当：山代 幸哉
3	運動学習のスポーツ生理学			1	担当：山代 幸哉
4	筋力トレーニングのスポーツ生理学			2	担当：山代 幸哉
5	筋持久力トレーニングのスポーツ生理学			2	担当：山代 幸哉
6	全身持久力トレーニングのスポーツ生理学			2	担当：山代 幸哉
7	デイトレーニングの生理学			2	担当：山代 幸哉
8	女性のスポーツ生理学			2,3	担当：山代 幸哉
9	減量・体重調節のスポーツ生理学			2,3	担当：山代 幸哉
10	青少年期のスポーツ生理学			2,3	担当：山代 幸哉
11	球技系種目の生理学			4	担当：山代 幸哉
12	水泳の生理学			4	担当：山代 幸哉
13	短距離の生理学			4	担当：山代 幸哉
14	長距離の生理学			4	担当：山代 幸哉
15	まとめ			4	担当：山代 幸哉
【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)		スポーツ生理学	森谷敏夫	朝倉書店	1994・5,500円＋税
参考書					
その他の資料					
【評価方法】 出席 30%、テスト 70%			【履修上の留意点】		