

## 授業科目

## 運動生理学II

担当教員名 澁谷 顕一	対象学年	2	対象学科	健栄
	開講時期	後期	必修・選択	必修
	単位数	1	時間数	15

## 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
◎	◎	◎	○	◎

## 授業の概要

運動によって起こる生理学的変化について学ぶ

## 授業の目的

運動がもたらす身体の変化とその危険性を理解する

## 学習目標

- 1) 運動が引き起こす代謝の変化を理解する
- 2) 運動が引き起こす体内環境の変化を理解する
- 3) 「健康づくりのための身体活動基準2013」について理解する

## 授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	健康とは？	講義	澁谷 顕一
2	健康づくりのための身体活動基準	講義	澁谷 顕一
3	骨格筋の構造と機能・筋力と筋パワー	講義	澁谷 顕一
4	神経系による運動の調節・筋収縮時のエネルギー代謝	講義	澁谷 顕一
5	運動と筋ATP・運動時のホルモン分泌	講義	澁谷 顕一
6	運動時の糖質・脂質・蛋白質代謝・筋の肥大と損傷	講義	澁谷 顕一
7	運動と呼吸・心循環・運動と末梢循環	講義	澁谷 顕一
8	運動と環境・運動時の水分・栄養摂取	講義	澁谷 顕一

## 使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書	運動生理学20講 第3版	勝田茂、征矢英昭	朝倉書店	2015年	3,200円+税	
その他の資料						

## 評価方法

レポートにより評価する。

## 履修上の留意点

## オフィスアワー・連絡先

研究室：G302b。

質問等は随時受け付けます。出張等で不在のこともありますので、できればあらかじめメール (shibuya@nuhw.ac.jp) でアポイントメントを取ってください。