

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 | 関心・意欲 | 態度 | 技能・表現 |
|-------|-------|-------|----|-------|
| ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ○ |

授業の概要

各競技スポーツにおける筋・呼吸循環・神経・内分泌等について基礎的な解説を行う。基礎的な知識を身に付け、発展的に各競技の生理特性について解説する。

授業の目的

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し、実践に活かせる知識を身に付ける。

学習目標

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。

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 | 筋生理学 | 講義 | 山代 幸哉 |
| 2 | スポーツの神経生理学 | 講義 | 山代 幸哉 |
| 3 | 運動学習のスポーツ生理学 | 講義 | 山代 幸哉 |
| 4 | 筋力トレーニングのスポーツ生理学 | 講義 | 山代 幸哉 |
| 5 | 筋持久力トレーニングのスポーツ生理学 | 講義 | 山代 幸哉 |
| 6 | 全身持久力トレーニングのスポーツ生理学 | 講義 | 山代 幸哉 |
| 7 | ディトレーニングの生理学 | 講義 | 山代 幸哉 |
| 8 | 女性のスポーツ生理学 | 講義 | 山代 幸哉 |
| 9 | 減量・体重調節のスポーツ生理学 | 講義 | 山代 幸哉 |
| 10 | 青少年期のスポーツ生理学 | 講義 | 山代 幸哉 |
| 11 | 球技系種目の生理学 | 講義 | 山代 幸哉 |
| 12 | 水泳の生理学 | 講義 | 山代 幸哉 |
| 13 | 短距離の生理学 | 講義 | 山代 幸哉 |
| 14 | 長距離の生理学 | 講義 | 山代 幸哉 |
| 15 | まとめ | 講義 | 山代 幸哉 |

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 | スポーツ生理学 | 森谷敏夫 | 朝倉書店 | 1994年 | 5,500円+税 | |
| 参考書 | | | | | | |
| その他の資料 | | | | | | |

評価方法

テスト80%、態度20%

履修上の留意点

オフィスアワー・連絡先

月、火、木12時10分～13時10分 yamashiro@nuhw.ac.jp