

## 授業科目

## 運動生理学

担当教員名 丸山 敦夫、越中 敬一、山代 幸哉	対象学年	2	対象学科	スポ
	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
◎	○	◎	◎	○

## 授業の概要

運動生理学は運動に関する生理学であり、スポーツ科学を理解する上で重要な学問の一つである。ここでは身体活動、運動、スポーツを実施するときの一時的反応や継続的なトレーニングが身体の機能に及ぼす反応について学ぶ。

## 授業の目的

運動による各器官の特性を学び、身体活動、運動、スポーツを実施するときの一時的反応や継続的なトレーニングによる身体機能の適応について理解する。

## 学習目標

1. 身体活動、身体運動、スポーツを生理学的に理解することは、身体のしくみと機能を理解する上で重要なことである。運動不足による疾病、生活習慣病、寿命、健康、トレーニング、スポーツ競技の科学的アプローチなどあらゆる身体活動の基礎理論である。
2. スポーツ指導者や健康関係の仕事につきたい人さらに保健体育の教師をめざす人に必要な学問である。

## 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	運動と循環	講義	丸山 敦夫
2	運動と呼吸	講義	丸山 敦夫
3	運動と酸素	講義	丸山 敦夫
4	筋疲労の要因	講義	丸山 敦夫
5	運動と体温調整	講義	丸山 敦夫
6	筋線維の種類とその特徴	講義	越中 敬一
7	運動とホルモン	講義	越中 敬一
8	運動と栄養	講義	越中 敬一
9	運動処方	講義	越中 敬一
10	運動と生活習慣病	講義	越中 敬一
11	筋収縮とエネルギー供給系	講義	山代 幸哉
12	神経系の役割	講義	山代 幸哉
13	筋の収縮様式と筋力	講義	山代 幸哉
14	身体組成と肥満	講義	山代 幸哉
15	筋のまとめ	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	入門運動生理学第3版	勝田茂、和田正信、松永智	杏林書院	2007年	2,200円+税	
参考書	運動生理学概論	宮下充正、石井喜八	大修館書店			
	スポーツ・運動生理学概説	山地啓司、大築立志	明和出版	2011年	2,800円+税	
その他の資料						

## 評価方法

小テスト80%、筆記試験20%

## 履修上の留意点

## オフィスアワー・連絡先

丸山：火曜日12時10分～13時10分 atu-maru@nuhw.ac.jp  
 越中：月曜日12時10分～13時10分 kosinaka@nuhw.ac.jp  
 山代：月、火、水12時10分～13時10分 yamashiro@nuhw.ac.jp