

講義名	健康生理学		
科目区分	学部フリーゾーン		
担当教員	大島 秀武		
開講期・曜日・時限	後期 金曜日 2時限		
	2018年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2018年度 人間社会学部 観光学科 / 2018年度 人間社会学部 人間社会学科 / 2018年度 経済学部 経済情報学科 / 2018年度 経済学部 経済学科 / 2018年度 商学部 マーケティング学科 / 2018年度 商学部 経営学科 / 2017年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2017年度 人間社会学部 観光学科 / 2017年度 人間社会学部 人間社会学科 / 2017年度 経済学部 経済情報学科 / 2017年度 経済学部 経済学科 /		
履修開始年次	2年生	単位数	2
		講義コード	52066

### 主題と概要

21世紀の“健康”を語る時、「運動」は欠かせないキーワードとなった。一昔前は、運動＝スポーツとして体力アップ・スキルアップの娯楽的要素の強いものとして捉えられてきた。しかし、今や「運動すること」の意義は、「過度の疲労を伴うことなく活き活きと楽しく日常生活を行い、趣味やレクリエーション活動にも余力をもって打ち込むことができる能力を養うものであり、健康で長生きするための必須のアイテム」となった。

本講義では、身体の生理機能を理論的に理解し、「運動」によって身体にどのような変化が生じるのか、その現象としくみについて学習する。また、理論だけでなく、実践にどう結びつくかを体験的に学習する。

### 到達目標

運動することによる身体の変化について理解できる。  
健康づくりのための「適度な運動」を自ら実践できる能力が身につく。

### 提出課題

授業の終わりに小課題を実施し、講義に対する質問・意見を提出する。

### 評価の基準

授業中の評価：授業中の態度、課題提出状況・・・20%  
期末期の評価：定期試験・・・80%

### 履修にあたっての注意・助言他

健康運動実践指導者の資格取得の必須科目である。

### 教科書

.使用しない。

### プリント資料及び参考文献

適宜、資料を配布する。  
参考文献：健康運動実践指導者養成テキスト

### 授業計画

1. 体力学総論
2. 筋線維の種類とその特徴
3. 筋の収縮様式と筋力
4. 筋収縮とエネルギー供給系
5. 運動と呼吸
6. 運動と循環
7. 最大酸素摂取量
8. 無酸素性作業閾値
9. 有酸素トレーニング
10. レジスタンストレーニング
11. 神経系・内分泌の役割
12. ウォームアップとクールダウン
13. 運動と栄養
14. ウェイトコントロール
15. まとめ

### 予習・復習

予習：シラバスにそった毎回の講義内容について、自宅学習を実施しておくこと。  
復習：毎回のトピックスに関して、自身の健康づくり、体力トレーニングに照らし合わせた事例を考え、まとめておく。

### 備考