

講義名	スポーツ生理学/健康生理学			授業形態	
担当教員	関 和俊	開講期・曜日・時限	後期 木曜日 1時限		
		単位数	2	履修開始年次	1年生

主題と概要

ヒトの身体機能や身体が動く仕組みについて、脳・神経・筋肉・骨・関節、呼吸循環器、血液、内分泌、体温などの基本的な解剖学・生理学について学びます。また、身体活動(運動・スポーツ活動)中の生体反応やそれに応じた競技力向上または健康増進に関する理論を学習すると同時に、実践にどう結びつかを体験的に学修する。

到達目標

健康とは何か、体力は何かを理解し、運動不足に伴う身体の変化、運動・トレーニングに伴う身体の変化について説明できるようにする。運動に関わる身体機能や運動・トレーニングによる身体の反応について説明できるようにする。

提出課題

各回、講義理解度テストを行います。また、講義に対する質問・意見の聞き取りも行います。

課題(レポートや小テスト等)に対するフィードバックの方法

講義理解度テストの解説は、発達の講義の冒頭で解説します。定期試験に出席しますので、メモを取るようによましよう。

評価の基準

講義理解度テスト・・・60%
期末テスト・・・40%

履修にあたっての注意・助言他

健康運動実践指導者、日本トレーニング指導者の資格関連科目です。資格を目指す者は、必ず履修して、単位取得に励んでください。

教科書

.使用しない。

参考図書

その他

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など

授業計画

1. 基礎：健康づくり・スポーツ活動に伴う生理学的応答
予習 健康づくり・スポーツ活動に伴う生理学的応答に関する内容を図書等で予習しておくこと(120分)
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと(120分)
2. 運動と神経：神経系の構成、不随意・随意運動、運動による神経の適応
予習 運動と神経に関する内容を図書等で予習しておくこと(120分)
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと(120分)
3. 運動と筋肉：骨格筋の構造、筋線維の種類とその特徴、骨格筋の収縮と弛緩の仕組みと筋の収縮様式の種類
予習 運動と筋肉に関する内容を図書等で予習しておくこと(120分)
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと(120分)
4. 筋収縮とエネルギー供給系：運動時におけるATPの利用と産生に伴うエネルギー代謝
予習 筋収縮とエネルギー供給系に関する内容を図書等で予習しておくこと(120分)
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと(120分)
5. 運動と呼吸器：呼吸運動の仕組みと運動時における呼吸器系の働き
予習 運動と呼吸に関する内容を図書等で予習しておくこと(120分)
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと(120分)
6. 運動と循環器：心臓の構造と運動時における循環器系の働き
予習 運動と循環器に伴う生理学的応答に関する内容を図書等で予習しておくこと(120分)
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと(120分)
7. 運動とガス交換機能：最大酸素摂取量、無酸素性作業閾値の概念とその測定方法
予習 運動とガス交換機能に関する内容を図書等で予習しておくこと(120分)
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと(120分)
8. 運動と血液・内分泌：血液成分、運動と血液動態&ホルモンの働き、運動によるホルモン分泌の変化
予習 運動と血液・内分泌に関する内容を図書等で予習しておくこと(120分)
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと(120分)
9. 運動と体温調節：体温調節のしくみ、環境温と体温(・調節)
予習 運動と体温調節に関する内容を図書等で予習しておくこと(120分)
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと(120分)
10. 運動と栄養：運動のエネルギー源、運動とエネルギー消費量、身体づくりのための栄養素
予習 運動と栄養に関する内容を図書等で予習しておくこと(120分)
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと(120分)
11. 運動と疲労・休養：疲労・休養とは、疲労改善・休養法
予習 運動と疲労・休養に関する内容を図書等で予習しておくこと(120分)
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと(120分)
12. 有酸素性トレーニングとレジスタンストレーニング：各トレーニングの方法とその生理学的応答
予習 有酸素性トレーニングとレジスタンストレーニングに関する内容を図書等で予習しておくこと(120分)
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと(120分)
13. 運動と加齢、性差、加齢、性差による生理学的変化とその適応
予習 運動と加齢、性差に関する内容を図書等で予習しておくこと(120分)
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと(120分)
14. 運動と環境：暑熱、寒冷、高所、水中環境による生理学的変化とその適応
予習 運動と環境に関する内容を図書等で予習しておくこと(120分)
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと(120分)
15. スポーツ・運動を処方する：競技力向上、ウェイトコントロール、疾病予防・治療のための運動

授業形態(アクティブ・ラーニング)

ア：PBL(課題解決型学習)	イ：反転授業(知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態)
ウ：ディスカッション、ディベート	エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション	カ：実習、フィールドワーク
キ：その他(A・L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合)	

卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

到達目標を達成することで、ディプロマ・ポリシーにおける健康関連産業やスポーツ関連産業での就業に必要な基礎知識を身につけることができる。到達目標を達成することで、ディプロマ・ポリシーの健康課題の社会的背景と今後の対応策について分析、評価するための基礎知識を身につけることができる。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

各講義開始前に、講義内容の知識度を、レスポンスを使用し確認します。各回、講義理解度テストを、Formsを用いて確認します。

実務経験の有無及び活用

なし

備考

なし