

授業科目名	スポーツ生理学	単位数	2
担当教員名	升 佑二郎	担当形態	単独
実務内容 (実務家教員の場合)			
<p>「学位授与の方針」との関係</p> <ul style="list-style-type: none"> ・共生社会創造のために、教育、福祉、環境、国際関係、スポーツ身体表現の専門的知識を生かし、狭い専門領域を越えて統合しようとする意志を持つこと。 ・個人や社会にとって必要な課題の解決のため、自律的な課題探究能力を身につけていること。 ・共生社会創造の目的のために、絶えず学び続ける意欲を持つこと。 			
<p>授業の到達目標及びテーマ</p> <p>生理学を基礎として、運動中の身体の生理的な応答について学ぶ。特に運動にかかわっている神経-筋、呼吸循環器を中心に、運動にかかわる生理的な反応について理解を深める。そのことによって各種トレーニングの生理学的な効果や意味が説明できるようになることを目標とする。</p>			
<p>授業の概要</p> <p>さまざまなスポーツの特徴をスポーツ生理学の観点から説明でき、その特徴を踏まえた適切なトレーニング内容および体力の評価方法を考案する能力を育成する。</p>			
<p>授業計画</p> <p>第1回：筋収縮とエネルギー 第2回：筋線維の種類と特徴 第3回：神経系 第4回：筋力 第5回：循環器の反応 第6回：運動と呼吸 第7回：運動と内分泌系 第8回：身体組成と運動 第9回：運動の実際と身体の応答 第10回：生活習慣病予防と運動 第11回：運動と体温調節 第12回：運動と水分調整 第13回：運動と疲労 第14回：運動と精神衛生 第15回：運動と栄養</p> <p>定期試験</p>			
<p>スクーリングでの学修内容</p> <p>第1回～第15回のそれぞれの内容を、有機的に繋げて理解できるようにする。全体の内容を網羅し、各項目で学んだことが相互に関連していることを説明する。</p>			
<p>教科書</p> <p>勝田 茂『入門運動生理学 第4版』杏林書院 2015年</p>			

参考文献

必要に応じて適宜紹介する。

学生に対する評価

スクーリング評価（25%）、レポート評価（25%）、科目修得試験（50%）を総合して評価する。