

シラバス参照

科目名	運動生理学概論
配当年次	1年次
開講期間	秋学期
単位数	2
担当教員	石倉 恵介(イシクラ ケイスケ)
期間・曜日・時限・教室	秋学期 火曜日 3時限 22-203

※	
授業の目的・目標	<p>①授業の概要:運動生理学とは、運動に伴う身体の機能・構造の変化を研究する学問である。運動トレーニングによるパフォーマンス向上はもとより、運動による生活習慣病の予防についても学修する。</p> <p>②授業の目的:運動に伴う身体の機能・構造の変化、トレーニングによるパフォーマンス向上、運動による生活習慣病予防について理解する</p> <p>③習得できる力:経営学部ディプロマポリシーあるいは全学部ディプロマポリシーとの関連については、別紙に示します。</p> <p>④授業の到達目標: i)運動に伴う身体の機能・構造の変化について理解できるようになる ii)トレーニングによるパフォーマンス向上、運動による生活習慣病予防について理解できるようになる iii)授業の到達目標を自己評価することができるようになる</p> <p>⑤実務経験と授業内容との関連:なし</p>
準備学習等の指示	<p>1回の授業について</p> <ul style="list-style-type: none"> 予習(1時間45分):授業で取り上げる参考書などにより、授業の大まかな流れをつかんでおくこと。次回対象となる項目については各授業の終了時に説明する。 復習(1時間45分):授業で取り上げた重要なポイントを中心に、ノートを見直し論点を整理すること。次回授業時に適宜内容を確認し、フィードバックを行う。 <p>課題の配布や提出を行うため、WebClass等のLMSを用います。</p>
講義スケジュール	<p>■1回目 【テーマ】オリエンテーション、運動の発現、神経系 【到達目標】授業の概要、随意運動、運動単位、神経系を理解できる 【準備学習】身近な運動時の身体の変化、随意運動、運動単位、神経系について調べる 【特記事項】スモールグループディスカッションを行う</p> <p>■2回目 【テーマ】骨格筋の構造、骨格筋収縮の仕組みとエネルギー供給系 【到達目標】骨格筋の構造、収縮のためのエネルギーについて説明できる 【準備学習】骨格筋の構造、収縮のためのエネルギーについて調べる 【特記事項】スモールグループディスカッションを行う</p> <p>■3回目 【テーマ】筋繊維タイプと収縮特性、発育発達、老化と機能変化 【到達目標】遅筋、速筋、筋繊維組成とスポーツ、筋収縮様式、発育発達、老化と機能低下について説明できる 【準備学習】遅筋、速筋、筋繊維組成とスポーツ、筋収縮様式、発育発達、老化と機能低下について調べる 【特記事項】スモールグループディスカッションを行う</p> <p>■4回目 【テーマ】酸素摂取量 【到達目標】最大酸素摂取量、無酸素性作業閾値(AT, VT, LT)、酸素借と酸素負債について説明できる 【準備学習】最大酸素摂取量、無酸素性作業閾値(AT, VT, LT)、酸素借と酸素負債について調べる 【特記事項】スモールグループディスカッションを行う</p> <p>■5回目 【テーマ】循環器系 【到達目標】運動時の心拍数、心拍出量、血圧、血液配分の変化について説明できる 【準備学習】運動時の心拍数、心拍出量、血圧、血液配分の変化について調べる 【特記事項】スモールグループディスカッションを行う</p> <p>■6回目 【テーマ】内分泌系 【到達目標】ホルモンの働きについて説明できる 【準備学習】ホルモンの働きについて調べる 【特記事項】スモールグループディスカッションを行う</p> <p>■7回目 【テーマ】トレーニングと適応① 全身持久カトレーニングとその適応 【到達目標】トレーニングの原理原則、全身持久カトレーニングとその適応について説明できる 【準備学習】トレーニングの原理原則、全身持久カトレーニングとその適応について調べる 【特記事項】スモールグループディスカッションを行う</p> <p>■8回目 【テーマ】トレーニングと適応② 筋カトレーニングとその適応</p>

	<p>【到達目標】筋力トレーニングとその適応について説明できる 【準備学習】筋力トレーニングとその適応について調べる 【特記事項】スモールグループディスカッションを行う</p> <p>■9回目 【テーマ】体温調節機構 【到達目標】適切な運動時の水分補給、熱中症について説明できる 【準備学習】運動時の水分補給、熱中症について調べる 【特記事項】スモールグループディスカッションを行う</p> <p>■10回目 【テーマ】運動時の栄養摂取 【到達目標】栄養の概念と栄養素の働き、トレーニング時の栄養摂取について説明できる 【準備学習】栄養の概念と栄養素の働き、トレーニング時の栄養摂取について調べる 【特記事項】スモールグループディスカッションを行う</p> <p>■11回目 【テーマ】運動と生活習慣病 【到達目標】運動が及ぼす肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症への効果を説明できる 【準備学習】肥満、高血圧症、糖尿病、脂質異常症について調べる 【特記事項】スモールグループディスカッションを行う</p> <p>■12回目 【テーマ】オーバートレーニング 【到達目標】オーバートレーニング、超回復について説明できる 【準備学習】オーバートレーニング、超回復について調べる 【特記事項】スモールグループディスカッションを行う</p> <p>■13回目 【テーマ】まとめ 【到達目標】これまでの学習内容をアウトプットできる 【準備学習】これまでの学習内容を総復習し、確認しておく 【特記事項】理解度を確認するためのテストと解説を通じたフィードバックを行う。</p>
教科書	運動生理学第2版, 小山勝弘・安藤大輔編著, 三共出版
参考文献	<ol style="list-style-type: none"> 健康運動実践指導者 養成用テキスト: (財)健康・体づくり事業財団 ¥4,990 Reference Book: (財)日本スポーツ協会 3,300円(書籍)または2,640円(デジタル) 運動生理学20講, 勝田茂編著, 朝倉書店 最新運動生理学, 宮村実晴編著, 真興交易医学書出版部 健康づくりの新運動生理学, 上田伸男・矢野博巳共編, アイ・ケイ・コーポレーション
授業の方法	<p>授業方法として下記のアクティブラーニングの手法を実践します ・グループワーク(13回)</p> <p>以下のデバイスを用いて双方向型の授業を行います ・スマートフォン ・タブレット</p>
成績評価方法	<p>【評価方法】①授業毎のミニレポート10, ②授業毎の小テスト@3×10, ③まとめテスト@25×2, ④授業の到達目標の自己評価10 【割合】①10%, ②30%, ③50%, ④10%</p> <p>【基準】①授業毎のミニレポートの内容, ②前回授業内容の理解度, ③中間・期末までの内容の理解度, ④自己評価の内容 【フィードバック方法】なお、課題等については、全体に向けてコメントします。</p>
オフィスアワー	授業終了後
居室	17号館、517
ホームページ	
その他特記事項	【ナンバリング : HSS311J】
添付ファイル	