

| | | | | |
|--------------|---|--------------|-----------|------------|
| 科目分類 | 基礎分野 | 学 年 | 1 年 | 担当教員の氏名・職名 |
| 授 業 科 目 名 | 運動生理学 | 学 期 | 後期 | 安藤 珠美 |
| | | 単 位 数 | 1 | |
| | | 時 間 数 | 16 | |
| 目 的 (ねらい) | 現代社会における健康問題、とくに慢性的な運動不足がもたらす健康問題の発症について理解し、健康増進・体力向上のための知識やその具体的方法論について理解する。 | | | |
| 目 標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 人間の日常の身体活動や運動の生理学的分析を理解する。 2. 生活習慣病やロコモティブシンドロームなどの改善と予防、さらに健康と体力向上の運動プログラム作成に向けての知識と技術を習得する。 | | | |
| 授業計画 | 回数 | 単元項目 | 内容 | 授業形態 |
| | 1 | 体力学総論 | 体力の概念 | 講義 |
| | 2 | 筋、神経、骨格系 | 構造と機能 | 講義 |
| | 3 | 心臓血管系と呼吸器系 | 構造と機能 | 講義 |
| | 4 | バイオメカニズム | 運動の分析 | 講義 |
| | 5 | 有酸素性トレーニング | 基本的な適応 | 演習 |
| | 6 | レジスタンストレーニング | 基本的な適応 | 演習 |
| | 7 | 生体エネルギー機構 | エネルギー供給機構 | 講義 |
| | 8 | 運動と栄養 | 栄養素の役割 | 講義 |
| 教 科 書 | 特に用いない | | | |
| 参考文献 | 必要に応じて用意する。 | | | |
| 評価方法 | 授業への取り組み、定期試験により総合的に評価する。 合計 100 点満点での結果を最終評価とする。 | | | |
| 関連科目 | 解剖生理学 看護学 | | | |
| 自己学習に関する指針 | 自分自身の身体活動や運動への取り組みを見直しましょう。 | | | |
| その他の 通知事項 | 演習時、運動ができる服装とシューズ、水分、タオルを用意すること。 | | | |