

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	鍼灸スポーツ学科		科 目 区 分	専門基礎分野	授業の方法	講義
科 目 名	運動生理学Ⅱ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年生		学期及び曜時間	前期	教室名	502教室
担 当 教 員	山下 浩平	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
運動することによる身体の変化や適応状態についての応用的な知識を習得する。						
《成績評価の方法と基準》						
1. 期末レポート:70% 2. 授業内課題:20% 3. グループワーク中の態度・発表:10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
運動生理学20講 第3版 : 朝倉書店						
《授業外における学習方法》						
次週の内容を教科書で読み込み、読めない漢字を調べておくこと。						
《履修に当たっての留意点》						
全ての基礎となる人体の構造・機能のうち、運動器系の知識を体得すること。						
授業の 方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動と認知機能を理解する	運動生理学20講 第3版	特になし	
		各コマにおける授業予定	認知・評価・実行・学習			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動と酸化ストレスを理解する	運動生理学20講 第3版 配布資料	前週の復習(配付プリント・教科書アンダーライン箇所を中心に)	
		各コマにおける授業予定	ストレス・フリーラジカル・活性酸素など			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動と骨代謝を理解する	運動生理学20講 第3版 配布資料	前週の復習(配付プリント・教科書アンダーライン箇所を中心に)	
		各コマにおける授業予定	骨代謝・運動・適応など			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動と骨代謝を理解する	運動生理学20講 第3版 配布資料	前週の復習(配付プリント・教科書アンダーライン箇所を中心に)	
		各コマにおける授業予定	骨代謝・運動・適応など			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動時の栄養摂取・水分補給を理解する	運動生理学20講 第3版 配布資料	前週の復習(配付プリント・教科書アンダーライン箇所を中心に)	
		各コマにおける授業予定	栄養素・消化・吸収・タンパク合成・水分補給			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動処方について理解する	運動生理学20講第3版 配布資料	前週の復習(配付プリント・教科書アンダーライン箇所を中心に)
		各コマにおける授業予定	健康・運動・処方		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	生活習慣病について理解する	運動生理学20講第3版 配布資料	前週の復習(配付プリント・教科書アンダーライン箇所を中心に)
		各コマにおける授業予定	肥満・糖尿病		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	生活習慣病について理解する	運動生理学20講第3版 配布資料	前週の復習(配付プリント・教科書アンダーライン箇所を中心に)
		各コマにおける授業予定	脂質異常症・高血圧		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動と発育発達について理解する	運動生理学20講第3版 配布資料	前週の復習(配付プリント・教科書アンダーライン箇所を中心に)
		各コマにおける授業予定	骨格筋・身体組成・呼吸循環器系		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動と発育発達について理解する	運動生理学20講第3版 配布資料	前週の復習(配付プリント・教科書アンダーライン箇所を中心に)
		各コマにおける授業予定	筋力・筋パワー		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動とサクセスフルエイジングを理解する	運動生理学20講第3版 配布資料	前週の復習(配付プリント・教科書アンダーライン箇所を中心に)
		各コマにおける授業予定	加齢		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	トップアスリートの特性を理解する	運動生理学20講第3版 配布資料	前週の復習(配付プリント・教科書アンダーライン箇所を中心に)
		各コマにおける授業予定	競技特性・遺伝		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	トレーニングとコンディショニングを理解する	運動生理学20講第3版 配布資料	前週の復習(配付プリント・教科書アンダーライン箇所を中心に)
		各コマにおける授業予定	トレーニング		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	トレーニングとコンディショニングを理解する	運動生理学20講第3版 配布資料	前週の復習(配付プリント・教科書アンダーライン箇所を中心に)
		各コマにおける授業予定	コンディショニング		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	理解内容を評価する	運動生理学20講第3版 配布資料	後期の範囲を見直す
		各コマにおける授業予定	まとめ・評価		