

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	スポーツ科学科		科 目 区 分	専門基礎分野	授業の方法	演習
科 目 名	体力科学/運動プログラミング		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (4) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	前期	教室名	
担 当 教 員	濱口 幹太	実務経験とその関連資格	人間環境学専攻前期博士課程修了、健康運動指導士、中高保健体育第一種教員免許			
《授業科目における学習内容》						
運動生理学の基礎的な実験や測定方法を学ぶ。また、自己の実験計画を立案し、自ら学び、自ら動き、自己評価できるようにするとともに実験実習を通して現場にある機材の使用方法を理解することができる。						
《成績評価の方法と基準》						
出席点(20%)・平常点(10%)・試験(70%)から授業の理解度を総合で示す。						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
入門運動生理学(杏林書院・勝田茂) 配布資料						
《授業外における学習方法》						
講義で行った内容を必ず理解しておくこと。						
《履修に当たっての留意点》						
実験実習を中心に実施する。						
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	演習形式	授業を通じての到達目標	本講義の進め方について理解することができる。	入門運動生理学 配布資料		講義の内容を復習し次の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	ガイダンス			
第2回	演習形式	授業を通じての到達目標	形態測定機器について理解することができる。	入門運動生理学 配布資料		講義の内容を復習し次の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	形態測定			
第3回	演習形式	授業を通じての到達目標	形態測定法について理解することができる。	入門運動生理学 配布資料		講義の内容を復習し次の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	形態測定			
第4回	演習形式	授業を通じての到達目標	形態測定法について理解することができる。	入門運動生理学 配布資料		講義の内容を復習し次の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	形態測定			
第5回	演習形式	授業を通じての到達目標	体組成について理解することができる。	入門運動生理学 配布資料		講義の内容を復習し次の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	形態測定			

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	演習形式	授業を通じての到達目標	体力測定について理解することができる。	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	体力測定		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	体力測定法について理解することができる。	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	体力測定		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	体力測定法について理解することができる。	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	体力測定		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標	体力測定法(文部科学省と厚生労働省との違い)について理解することができる。	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	体力測定		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標	心拍数と脈拍測定の違いについて理解することができる。	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	心拍数・脈拍測定		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標	心拍数と脈拍測定の違いについて理解することができる。	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	心拍数・脈拍測定		
第12回	演習形式	授業を通じての到達目標	心拍数・脈拍測定法について理解することができる。	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	心拍数・脈拍測定		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	心拍数・脈拍測定法について理解することができる。	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	心拍数・脈拍測定		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	血圧について理解することができる。	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	血圧測定		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	血圧測定法について理解することができる	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	血圧測定		

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	スポーツ科学科		科 目 区 分	専門基礎分野	授業の方法	演習
科 目 名	体力科学/運動プログラミング		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	60 (4) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	前期	教室名	
担 当 教 員	濱口 幹太	実務経験とその関連資格	人間環境学専攻前期博士課程修了、健康運動指導士、中高保健体育第一種教員免許			
<p>《授業科目における学習内容》</p> <p>運動生理学の基礎的な実験や測定方法を学ぶ。また、自己の実験計画を立案し、自ら学び、自ら動き、自己評価できるようにするとともに実験実習を通して現場にある機材の使用方法を理解することができる。</p>						
<p>《成績評価の方法と基準》</p> <p>出席点(20%)・平常点(10%)・試験(70%)から授業の理解度を総合で示す。</p>						
<p>《使用教材(教科書)及び参考図書》</p> <p>入門運動生理学(杏林書院・勝田茂) 配布資料</p>						
<p>《授業外における学習方法》</p> <p>講義で行った内容を必ず理解しておくこと。</p>						
<p>《履修に当たっての留意点》</p> <p>実験実習を中心に実施する。</p>						
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16回	演習形式	授業を通じての到達目標	血中乳酸について理解することができる	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。	
		各コマにおける授業予定	血中乳酸			
第17回	演習形式	授業を通じての到達目標	血中乳酸測定法について理解することができる	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。	
		各コマにおける授業予定	血中乳酸			
第18回	演習形式	授業を通じての到達目標	血糖値について理解することができる	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。	
		各コマにおける授業予定	血糖値			
第19回	演習形式	授業を通じての到達目標	血糖値測定法について理解することができる	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。	
		各コマにおける授業予定	血糖値			
第20回	演習形式	授業を通じての到達目標	骨密度について理解することができる	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。	
		各コマにおける授業予定	骨密度			

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21回	演習形式	授業を通じての到達目標	骨密度測定法について理解することができる	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	骨密度		
第22回	演習形式	授業を通じての到達目標	最大酸素摂取量について理解することができる	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	最大酸素摂取量		
第23回	演習形式	授業を通じての到達目標	無酸素性作業閾値について理解することができる	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	最大酸素摂取量		
第24回	演習形式	授業を通じての到達目標	無酸素性作業閾値について理解することができる	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	最大酸素摂取量		
第25回	演習形式	授業を通じての到達目標	無酸素性作業閾値 (allout法) について理解することができる	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	最大酸素摂取量		
第26回	演習形式	授業を通じての到達目標	無酸素性作業閾値 (allout法) について理解することができる	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	最大酸素摂取量		
第27回	演習形式	授業を通じての到達目標	無酸素性作業閾値 (外挿法) について理解することができる	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	最大酸素摂取量		
第28回	演習形式	授業を通じての到達目標	無酸素性作業閾値 (外挿法) について理解することができる	入門運動生理学 配布資料	講義の内容を復習し次回の講義に備えること。
		各コマにおける授業予定	最大酸素摂取量		
第29回	演習形式	授業を通じての到達目標	体力科学のプログラミング方法を理解することができる	入門運動生理学 配布資料	これまでの資料を確認し、すべての単元におけるの苦手箇所を把握しておくこと。
		各コマにおける授業予定	まとめ		
第30回	演習形式	授業を通じての到達目標	体力科学のプログラミング方法を理解することができる	入門運動生理学 配布資料	これまでの資料を確認し、すべての単元におけるの苦手箇所を把握しておくこと。
		各コマにおける授業予定	まとめ		