

2021 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	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	1年生		学期及び曜時限	後期	教室名	401
担 当 教 員		実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
<p>本講義では、運動中の生体反応、生理学的応答を呼吸循環器系、免疫系、神経系、筋骨格系、内分泌系から学び、運動生理学、健康科学の最近の状況(海外、国内論文引用)を踏まえて、最新の知見を把握し、理解することができる。</p>						
《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)						
《授業外における学習方法》						
<p>指定している教科書を事前に読んでおくこと。 授業内に小テストを行うことがあるため予習復習をしておくこと(不定期)。</p>						
《履修に当たっての留意点》						
<p>使用教材の内容を分かりやすくしたパワーポイントを使って授業を進行するため教科書としっかりと結びつけて学ぶことができる。また、教科書に記載されている内容を細分化しており生理学に対する苦手意識が付きにくくなっているためしっかりと授業を意識するように心掛けてほしい。</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1回	講義形式	授業を通じての到達目標	前期の苦手分野を把握することが出来る。	・パワーポイント ・配布資料	復習として入門運動生理学を確認し、理解が難しい箇所に関してはメモを残しておくこと。	
		各コマにおける授業予定	前期講義の復習(骨代謝・筋・神経系)			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	エネルギー供給機構について理解することができる。	・パワーポイント ・配布資料	復習として入門運動生理学を確認し、理解が難しい箇所に関してはメモを残しておくこと。	
		各コマにおける授業予定	エネルギー供給機構(その①:食べ物の消化吸収)			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	エネルギー供給機構について理解することができる。	・パワーポイント ・配布資料	復習として入門運動生理学を確認し、理解が難しい箇所に関してはメモを残しておくこと。	
		各コマにおける授業予定	エネルギー供給機構(その②:吸収した栄養の利用)			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	循環器系について理解することができる。	・パワーポイント ・配布資料	復習として入門運動生理学を確認し、理解が難しい箇所に関してはメモを残しておくこと。	
		各コマにおける授業予定	運動と循環器系			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動状況による免疫能の変化について理解することができる。	・パワーポイント ・配布資料	復習として入門運動生理学を確認し、理解が難しい箇所に関してはメモを残しておくこと。	
		各コマにおける授業予定	運動と免疫系(運動状況による免疫能の変化)			

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	ホルモンについて理解することができる。	・パワーポイント ・配布資料	復習として入門運動生理学を確認し、理解が難しい箇所に関してはメモを残しておくこと。
		各コマにおける授業予定	運動とホルモン		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	呼吸器系について理解することができる。	・パワーポイント ・配布資料	復習として入門運動生理学を確認し、理解が難しい箇所に関してはメモを残しておくこと。
		各コマにおける授業予定	運動と呼吸器系		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動強度について理解することができる。	・パワーポイント ・配布資料	復習として入門運動生理学を確認し、理解が難しい箇所に関してはメモを残しておくこと。
		各コマにおける授業予定	効果的な運動強度とは(AT、LT、VTを理解する)		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	乳酸について理解することができる。	・パワーポイント ・配布資料	復習として入門運動生理学を確認し、理解が難しい箇所に関してはメモを残しておくこと。
		各コマにおける授業予定	乳酸について考える(エネルギー源となる血中乳酸)		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	ストレスについて理解することができる。	・パワーポイント ・配布資料	復習として入門運動生理学を確認し、理解が難しい箇所に関してはメモを残しておくこと。
		各コマにおける授業予定	運動とストレス		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動と肥満細胞について理解することができる。	・パワーポイント ・配布資料	復習として入門運動生理学を確認し、理解が難しい箇所に関してはメモを残しておくこと。
		各コマにおける授業予定	運動と肥満細胞		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	発育発達と運動について理解することができる。	・パワーポイント ・配布資料	復習として入門運動生理学を確認し、理解が難しい箇所に関してはメモを残しておくこと。
		各コマにおける授業予定	発育発達と運動		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	本講義を通して生理学とトレーナー活動との関わりを理解することができる。また、資格試験の傾向について理解することができる。	・パワーポイント ・配布資料	復習として入門運動生理学を確認し、理解が難しい箇所に関してはメモを残しておくこと。
		各コマにおける授業予定	まとめ		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	本講義を通して生理学とトレーナー活動との関わりを理解することができる。また、資格試験の傾向について理解することができる。	・パワーポイント ・配布資料	復習として入門運動生理学を確認し、理解が難しい箇所に関してはメモを残しておくこと。
		各コマにおける授業予定	まとめ		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	本講義を通して生理学とトレーナー活動との関わりを理解することができる。	配布資料	14回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		