

## 授業科目

## 運動生理学II

担当教員名 澁谷 顕一	対象学年	2	対象学科	健康
	開講時期	後期	必修・選択	必修
	単位数	1	時間数	15

## ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	◎	◎	○	○

## 授業の概要

生活習慣病予防における身体活動が有する役割と仕組みについて学ぶ。さらに、「健康づくりのための身体活動基準2013」の内容を学習する。これらによって、特定保健指導における、メタボリックシンドローム解消のための運動指導を実施するための基礎力を身に付ける。

## 授業の目的

運動がもたらす身体の変化とその危険性を理解する

## 学習目標

- 1) 体力と生活習慣病発症リスクの関係を理解する。
- 2) 運動による身体の変化について理解する
- 3) 「健康づくりのための身体活動基準2013」について理解する

## 授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	健康とは？	講義	澁谷 顕一
2	健康づくりのための身体活動基準	講義	澁谷 顕一
3	運動と内分泌	講義	澁谷 顕一
4	運動と心臓	講義	澁谷 顕一
5	運動と血流	講義	澁谷 顕一
6	運動と心疾患	講義	澁谷 顕一
7	運動と生活習慣病	講義	澁谷 顕一
8	まとめ	講義	澁谷 顕一

## 使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書						
その他の資料						

## 評価方法

期末試験

## 履修上の留意点

## オフィスアワー・連絡先

研究室：G302b。

質問等は随時受け付けます。出張等で不在のこともありますので、できればあらかじめメール（shibuya@nuhw.ac.jp）でアポイントメントを取ってください。