

## 授業科目

## 運動生理学

担当教員名 樫 淳裕	対象学年	3・4	対象学科	理学
	開講時期	後期	必修・選択	選択
	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

ヒトが身体運動を行った時に身体がどのような応答を生じるか、身体運動を継続したときにどのように適応するのか、それらのメカニズムを生理学的に理解する。また、運動療法を展開するための基礎として役立つ。

## 授業の目的

スポーツ活動から日常生活まで、運動時の身体応答とその調節機構について学習する。また疾患とそれらの破綻との関係について理解し、トレーニングやリスク管理の基礎を習得する。

## 学習目標

1. 運動と健康との関連や運動の功罪について説明できる。
2. 運動に必要なエネルギーおよびその代謝経路について説明できる。
3. 運動と呼吸調節について説明できる。また、疾患との関係について説明できる。
4. 運動と循環調節について説明できる。また、疾患との関係について説明できる。
5. 運動と代謝調節について説明できる。また、疾患との関係について説明できる。
6. 運動と内分泌について説明できる。また、疾患との関係について説明できる。
7. 運動と加齢について説明できる。また、疾患との関係について説明できる。

## 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	運動と健康、運動の功罪	講義	樫 淳裕
2	運動に必要なエネルギーおよびその代謝経路	講義	樫 淳裕
3	運動と呼吸調節	講義	樫 淳裕
4	運動と循環調節	講義	樫 淳裕
5	運動と代謝調節	講義	樫 淳裕
6	運動と内分泌	講義	樫 淳裕
7	運動と加齢	講義	樫 淳裕
8	まとめ	講義	樫 淳裕

## 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	運動生理学概論	浅野勝己（編著）	杏林書院	2002年	2,800円＋税	
	1から学ぶスポーツ生理学	中里浩一、岡本孝信、須永美歌子	ナッブ	2012年	2,200円＋税	
	運動生理学のニューエビデンス	宮村実晴（編）	真興貿易（株）医学出版部	2010年	8,500円＋税	
	理学療法士のための運動処方マニュアル	奈良勲（編）、大成浄志（編）、川口浩太郎（編）	文光堂	2009年	4,000円＋税	
	運動処方の指針 原著第8版	日本体力医学会体力科学編集委員会（監訳）	南光堂	2011年	3,500円＋税	
その他の資料						

## 評価方法

レポート課題および定期試験、授業態度により評価する。

評価の割合は、レポート課題40%程度、定期試験40%程度、その他20%程度とする。

#### **履修上の留意点**

解剖学、生理学、運動学、内科学などの関連する科目を復習した上で、授業に臨むこと。  
必要に応じ、授業資料を配付する。  
出席が規定の回数に満たない場合、定期試験を受験することができません。

#### **オフィスアワー・連絡先**

オフィスアワー 12:00～13:30（月曜日、火曜日、木曜日）  
連絡先 tsubaki@nuhw.ac.jp