

授業科目 運動生理学				科目コード番号	
【担当教員名】 川中 健太郎		対象学年	2	対象学科	栄養
		開講時期	前期	必修・選択	必修
		単位数	2	時間数	30
【概要及び学習目標】					
<p>運動生理学では、下記のような学習目標を立てています。健康になるための運動を考える場合にも、スポーツ競技でよりよい成績を目指す場合にも、運動生理学の基礎的な知識を応用することが可能です。</p> <p>スポーツの授業で身体を動かすことを楽しむとともに、運動生理学では運動を頭の中で楽しみます。</p> <p><学習目標></p> <ol style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防に有効な運動のプログラムを立てるための運動生理学的基礎知識を身に付ける。 スポーツ競技選手を栄養サポートする場合に必要な運動生理学的基礎知識を身に付ける。 選手あるいはコーチとしてスポーツ競技に携わる場合、より有効なトレーニングプログラムを立てるための運動生理学的基礎知識を身に付ける。 					
回数	学習の主題	学習内容			学習方法
1 ～2	運動の分類	一言で運動といっても、いろいろな種類があることを理解します。有酸素性運動、無酸素性運動、等尺性運動、等張性運動、伸張性運動 など。日常活動やスポーツ場面における運動がどのような運動から成り立っているか考えます。			講義 一部、実習形式で行います
3 ～5	運動中のエネルギー獲得機構	上記の運動を行うために、骨格筋がどのようにエネルギーを獲得しているか理解します。			
4 ～6	運動能力の評価	最大酸素摂取量、乳酸性作業閾値、無酸素性最大パワー、最大筋力などの運動能力を表す指標について理解します。さらに、実際に自らこれらの能力を測定してみます。また、各スポーツ種目のトップアスリート達の運動能力と比較してみます。			
7 ～9	トレーニング	日々の運動は我々の、骨格筋や心臓を劇的に変化させます。その変化の様子と意味を理解します。			
10 ～12	スポーツと栄養	上記の基礎的な学習内容に基づいて、運動パフォーマンスを最大限に高めるための食事・栄養について考えます。			
13 ～15	運動と健康	肥満、糖尿病などの生活習慣病は運動によって予防・治療することができます。その機序について理解します。			
【評価方法】 試験					
【履修上の留意点】					
【使用図書】					
教科書・参考書等	書名等	著者名	発行所	発行年・価格・その他	
教科書	追って連絡します				
参考書					
その他 (プリント等)					

授業計画

教室 _____

回数	授業内容	SB0 番号	担当教員	教授学習法	学習課題 又は 備考
1	スライドを通じ世界作業療法士連盟の活動状況を把握し 歴史的経過を学ぶ。	①②	矢谷	スライド 講義	小論作成に 向けて必要 な自己学習 を行う。
2	WFOTの規程、発行誌を通じ機能役割を把握する。	②③	矢谷	資料研究 クラス討議	
3	各自テーマを選び、それに基づいた小研究学習企画を立て る。	③	矢谷	自己研究	
4	自己研究	③	矢谷	自己研究	
5	自己研究	③	矢谷	自己研究	
6	自己研究 全資料の収集	③	矢谷	自己研究 クラス討議	
7	全研究資料	③④	矢谷	発表討議	

その他