

授業科目 運動生理学

【担当教員名】 川中健太郎	対象学年	2	対象学科	健康
	開講時期	前期	必修・選択	必修
	単位数	2	時間数	30

【概要】

健康増進のための運動処方、また、スポーツ競技者のためのトレーニング処方の土台となる運動生理学の基礎知識を学ぶ

【学習目標】

- 1) 運動の種類によってエネルギー供給のしくみが異なることを理解する
- 2) 運動強度の表し方を理解する
- 3) 体力の評価の方法について理解する
- 4) トレーニングに対する身体の適応反応について理解する
- 5) トレーニング中、また、運動前や運動後に摂取すべき食事の内容について理解する
- 6) 健康増進のために、何故、運動が必要かについて理解する

回数	授業計画又は学習の主題	SBO	
		番号	学習方法・学習課題又は備考・担当教員
1	筋の収縮とエネルギー		講義 一部、ビデオを活用
2	ATP-CrP系、乳酸系、有酸素系 速筋線維と遅筋線維		
3	体力		
4	最大酸素摂取量		
5	最大酸素負債量		
6	乳酸性作業閾値		
7	筋力		
8	%V02max, 心拍数, RPE		
9	運動と糖質		
10	運動と脂質		
11	運動とタンパク質		
12	運動による肥満と糖尿病の予防、		
13	運動による高血圧、高脂血症の予防		
14	運動による骨粗鬆症の予防		

【使用図書】	<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格・その他>
教科書	運動生理学	村木里志ら	金原出版	
参考書				
その他の資料				

【評価方法】 期末試験、レポートと出席状況	【履修上の留意点】
--------------------------	-----------