

【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						
3	速筋線維と遅筋線維						
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	%VO2max, 心拍数、RPE						
9	運動と食事						
10	運動と糖質						
11	運動と脂質						
12	運動とタンパク質						
13	運動による肥満と糖尿病の予防、						
14	運動による高血圧、高脂血症の予防						
【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】				