

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	ATP-CrP系、乳酸系、有酸素系		講義	
2		速筋線維と遅筋線維		一部、ビデオを活用	
3	体力	最大酸素摂取量			
4		最大酸素負荷量			
5		乳酸性作業閾値			
6		筋力			
7	運動強度	%VO2max, 心拍数、RPE			
8					
9	運動と食事	運動と糖質			
10		運動と脂質			
11		運動とタンパク質			
12	運動と健康	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】		

健康栄養学科 専門