

## 運動生理学

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
<p>概要</p> <p>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</p>				
<p>学習目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>2) 運動強度の表し方を理解する</li> <li>3) 体力の評価の方法について理解する</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> </ol>				
授業計画又は学習の主題			SBO	
			番号	学習方法
筋の収縮とエネルギー  体力  運動強度  運動と食事  運動と健康	ATP-CrP系、乳酸系、有酸素系 速筋線維と遅筋線維 最大酸素摂取量 最大酸素負荷量 乳酸性作業閾値 筋力 %VO2max, 心拍数、RPE  運動と糖質 運動と脂質 運動とタンパク質 運動による肥満と糖尿病の予防、 運動による高血圧、高脂血症の予防 運動による骨粗鬆症の予防			講義 一部、ビデオを活用
【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				
期末試験、レポートと出席状況	【履修上の留意点】			