

運動生理学		講義	教授 大森 肇	
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門 選択科目、スポーツトレーナーコー スの選択必修科目 教職科目 柔道整復師コースの教養選択科目 救急救命士コースの専門基礎分野科 目 教職科目	科目ナンバリング	11531202 12531202 13531107 11321204 12220207 13311102	

1. 授業のねらい・概要

運動生理学とは、運動時の身体応答とその機序を追究するとともに、そうした環境の変化に身体がどのように適応していくかを求めていく学問である。またその応用範囲は広く、スポーツパフォーマンスの向上、健康の維持・増進、疾病の予防・治療、幅広い年齢層への身体教育などに及んでいる。本授業では、特に運動に関係の深い身体機能に焦点を当て、基本となる構造・機能を学ぶとともに、上記の応用事例について考えていくことをねらいとしている。

2. 授業の進め方

パワーポイントによるプレゼンテーション、配布資料、板書等により授業を展開する。

3. 授業計画

1. ガイダンス 2. 運動生理学とは何か 3. 骨格筋の構造と機能 4. 神経系による運動の調節 5. 筋力と筋パワー 6. 筋の肥大と萎縮 7. 栄養素の消化・吸収と代謝 8. 運動時の代謝	9. 運動時のホルモン分泌 10. 運動と呼吸 11. 運動と循環 12. 運動時の疲労と生理的合目的性 13. 運動と酸化ストレス 14. 運動と抗疲労（休養・栄養・トレーニング） 15. まとめ
--	---

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

各テーマについて予習し、理解のための基盤を作っておくこと（30分）。復習時に講義内容を改めて整理し、理解が不十分な部分は自ら調べを深め、疑問点を次のショートレポートで質問できるようにまとめておくこと（30分）。

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

毎回の授業冒頭において、前回のショートレポートで出された質問に答えることでフィードバックする。また、定期試験後に全体講評を掲示または一斉メールにてフィードバックする。

6. 授業における学修の到達目標

身体の基本的なメカニズムと運動時の変化に関する知識を身につけることを目標とする。

7. 成績評価の方法・基準

期末試験（70%）および受講態度（30%）を総合的に評価する。

8. テキスト・参考文献

資料を配布する。

9. 受講上の留意事項

私語、水分補給以外の飲食、授業内容に関する検索以外のスマホ・PC等の使用、居眠りの4項目を禁止する。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無
該当しない。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連
上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。