

佐野短期大学シラバス2014

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
運動生理学 Exercise Physiology		2年	前期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
2単位	講義	選択	(選択必修(健康運動実践指導者)) 栄養士養成課程以外の学生の受講可	
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
機能的解剖学				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
健康運動実践指導者資格試験に関わる科目				
担当者に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー		電話番号・メールアドレス
徳積 元	福祉棟2階	月曜から木曜日午前 (授業時間は除く)		授業中に指示します
授業の概要				
近年急増する生活習慣病患者における予防対策としての運動の有用性を学ぶ。また、健康運動実践指導者に求められる運動時の身体機能変化について考える。				
授業の目標				
①健康運動実践指導者に求められる「健康運動」の運動効果をしっかり説明ができるようにする。 ②身体の運動がどのようなメカニズムで起こっているか説明ができるようにする。 ③各種トレーニングが生体に及ぼす影響を理解することができ、健康増進のために有効なトレーニング方法を説明できるようにする。 ④生活習慣病予防対策としての運動療法の概要を説明できるようにする。				
授業の方法				
講義形式で実施し、関連科目の基礎知識について無作為に口頭試問を実施する。				
学習の成果(学習成果)				
①身体運動のメカニズムを説明することができる。 ②生活習慣病予防や健康増進に有効な運動、すなわち「健康運動」とは何か理解でき、その運動効果がどのようにもたらされるかを知り指導することができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	講義ガイダンス(成績評価法、学習方法等)			
第2回目	運動の発現 - 不随意運動と随意運動 -			
第3回目	エネルギー供給機構1(クレアチン・リン酸機構、乳酸性機構)			
第4回目	エネルギー供給機構2(有酸素性機構)			
第5回目	筋線維タイプと収縮特性			
第6回目	筋収縮の様式と筋力			

第7回目	トレーニングと骨格筋、小テスト(15問、今回までの内容から出題)		
第8回目	運動の持続と呼吸循環系		
第9回目	呼吸循環系の機能指標と調節機構		
第10回目	運動に伴う呼吸循環機能の変化		
第11回目	運動時の酸素利用		
第12回目	トレーニングによる呼吸循環系の適応		
第13回目	運動と血液・体液		
第14回目	運動療法の概要、小テスト2(後半の内容から15問出題)		
第15回目	講義のまとめと理解不足箇所の補足		
成績評価の方法と基準			
評価の領域	割合	評価の基準	
授業参加態度	30%	最高評価は授業に積極的に参加し、講義に集中してしっかりノートをとる。授業内容に沿った質問ができる。	
レポート			
調査報告書			
小テスト	50%	2回分の成績を合計し50%配分に加点する。	
試験			
発表内容(態度含む)			
その他	20%	講義に関連する基礎知識や前回の復習事項の口頭試問に的確な回答ができる。	
教科書と参考図書			
教科書:健康運動実践指導者養成用テキスト。参考資料を適時、配布する。			
履修上の留意点・ルール			
携帯電話の使用を厳禁とする。また、授業中の私語や飲食も厳禁とする。			