

科目名		単位数	担当教員	区分
平成26年度以降	生理学・運動生理学	2	久保 潤二郎・伊藤 穰	
平成25年度以前	生理学・運動生理学	2		
教職				教職
<p>授業の到達目標及びテーマ ※平成24年度以降入学者は専門コース区分となる科目</p> <p>本授業では、主に筋機能や呼吸循環系を中心とした身体機能の仕組みを学び、スポーツの競技力向上や健康維持増進に役立てる実践的な知識の習得を目指す。</p>				言語 共通
<p>授業の概要</p> <p>本授業では、冒頭に現時点での知識を問う質問やショートレポートをまとめさせ、その後に現時点で考えられる生理学的な理論の説明を講義形式で実施する。最後に実際のスポーツや健康の維持増進に役立てるための問いかけを行い、実践的な知識の習得を促す。</p>				専門基礎
<p>授業計画</p> <p>授業計画</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ガイダンス、生理学・運動生理学とは 2 筋力発揮の生理学的機序 3 筋形態と筋機能 4 筋線維組成とスポーツパフォーマンス 5 最大パワー発揮の機序 6 レジスタンストレーニングの効果 7 筋機能の加齢変化 8 呼吸循環器系の仕組み 9 持久力の評価 10 持久カトレーニングの効果 11 食事・栄養とスポーツパフォーマンス 12 飲酒・喫煙と健康 13 トレーニング計画 14 トップスポーツの科学 15 総括 <p>【履修上の注意事項】 履修希望者は、第1週のガイダンスに出席し、受講内容などを確認すること。</p>				法律一般 政治行政 経営法務 スポーツ福祉
<p>テキスト</p> <p>講義の際に配布する。</p>				25年度以前 スポーツ福祉コース
<p>参考書・参考資料等</p> <p>講義の際に紹介する。</p>				
<p>学生に対する評価</p> <p>出席、講義中の課題、試験にて総合的に判断する。</p>				