愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2020年度	開講期(Semester)	前期
授業科目名(Course name)	運動生理学		
担当者(Instructors)	中野 匡隆	配当年次(Dividend year)	2
単位数(Credits)	2	必修・選択(Required / selection)	選択

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)

運動生理学は、生理学の一分野として、人間が身体運動やスポーツを行った時のからだの適応能あるいは機能を系統的に究明し、その法則性を明らかにしようとするものである。本講義ではヒトが運動を行うことによって呼吸、循環、代謝、筋、血液などといった諸機能がどのような応答あるいは適応を示すのか、またそれらの適応性が環境条件の違いによってどのような影響を受けるかについて学ばせる。加えて、運動と脳との関係についても理解を深める。それによって、スポーツ活動や生活の中で役立てることができるようになることを目的とする。

■授業形態・授業の方法(Class form)

授業形態(Class form)	講義
授業の方法(Class method)	基本は講義形式で授業を行う。 場合に応じて、グループワーク形式などで、受講者同士での解答や内容の確認などについてピアインストラクションやディスカッションの機会を設ける。

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)

回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	運動生理学の概要と 運動への生理学的適応１「経筋系と運動（１）」	授業計画、注意事項、運動生理学の概要を説明する。 神経筋系と運動について理解する。	□
第2回	運動への生理学的適応１「経筋系と運動（２）」	神経筋系と運動について理解する。	□
第3回	運動への生理学的適応２「内分泌系と運動（１）」	内分泌系と運動について理解する。	□
第4回	運動への生理学的適応２「内分泌系と運動（２）」	内分泌系と運動について理解する。	□
第5回	運動への生理学的適応３「代謝と運動（１）」	代謝と運動について理解する。	□
第6回	運動への生理学的適応３「代謝と運動（２）」	代謝と運動について理解する。	□
第7回	運動への生理学的適応４「心臓血管系と運動（１）」	心臓血管系と運動について理解する。	□
第8回	運動への生理学的適応４「心臓血管系と運動（２）」	心臓血管系と運動について理解する。	□
第9回	運動への生理学的適応５「免疫機能と運動（１）」	免疫機能と運動について理解する。	□
第10回	運動への生理学的適応５「免疫機能と運動（２）」	免疫機能と運動について理解する。	□
第11回	スポーツにおけるトレーニングの原則と方法	スポーツにおけるトレーニングの原則と方法について理解する。	□
第12回	スポーツにおける測定と評価	スポーツにおける測定と評価について理解する。	□
第13回	スポーツにおける栄養、水分補給、エルゴジェニックエイド	スポーツにおける栄養、水分補給、エルゴジェニックエイドについて理解する。	□
第14回	スポーツにおける環境要因	スポーツにおける環境要因（暑熱環境下、寒冷地、高地）について理解する。	□
第15回	まとめ	今までの学習をまとめて、運動時に起こる身体の生理学的変化などを考える。	□

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)

【事前学習】授業内容の概要をみて、テキスト、参考図書、webを利用し、講義に関わる用語などを程度理解して、講義に臨む（2時間程度）。
【事後学習】講義で理解できなかったことは、調べるなどして理解する（１時間程度）。また、確認問題に取り組む（１時間程度）。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

質問・相談に関しては随時、受け付ける。 小テスト、中テストに関しては、授業内で解説し、採点作業は学生自身で行う。ただの作業とならず、自身の理解度のチェックに役立てる。 課題レポートに関しては、ルーブリックを利用して採点を行い、返却する。一定の基準に満たなかった場合は、再提出を認めることもある。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)

区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	◆ 2019人間健康DP1	運動にかかわるヒトの機能やスポーツ・運動による身体の変化について理解する。 運動にかかわるヒトの機能やスポーツ・運動による身体の変化について説明できる。

■成績評価(Evaluation method)

筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験（in-class exam)	その他(Other)
50%	0%	0%	30%	20%

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

レポート４回、２０％

■テキスト(Textbooks)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	ジェイホフマン「スポーツ生理学からみたスポーツトレーニング」大修館書店	9784469267136
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	NSCAジャパン編「ストレングス＆コンディショニングⅠ理論編」大修館書店	9784469265194
2		
3		
4		
5		