

科目名		担当者氏名	授業形式	単位	開講時期
運動生理学		大久保 行彦	講義	1	後期
必修・選択	卒業要件	選択			
	資格要件	栄養士免許必修 栄養教諭二種免許必修			
学習目標	身体活動の機構を理解し、トレーニングの必要性を知ることにより、ヒトの健康の維持と増進、特に生活習慣病に対し科学的対処が実践できるような知識を身につける。				
授 業 計 画					
回	項 目	授 業 内 容			
1	健康の増進と運動	健康の定義、健康と運動の関連性			
2	身体運動のしくみ	骨格筋の機能、神経系と運動			
3	身体運動のしくみ	呼吸器系、循環器系と運動、エネルギー産生機構			
4	運動とエネルギー代謝	エネルギー代謝量、エネルギー代謝率			
5	トレーニングとその効果	トレーニングの必要性、運動強度の決定、 トレーニングの種類			
6	運動と栄養	運動時の栄養素の利用、ミネラル・活性酸素と運動			
7	運動処方と運動負荷検査の実際	運動処方作成の手順、運動負荷検査と体力検査の実際			
8	運動処方と運動負荷検査の実際	運動処方の内容、運動処方の実際			
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
参 考 書	杉晴夫編著 「やさしい運動生理学」 南江堂 2006 杉晴夫著 「人体機能生理学」 南江堂 2009 中野昭一著 「運動の仕組みと応用」 医歯薬出版 2001				
学習上の注意（自己学習、学外学習など）	上記参考書をよく読み、活用すること。				
評価の方法と時期	定期試験での筆記試験。				