

講義科目 : 体育講義	単位数 : 2
担当 : 大西 範和	学習形態 : 選択科目

### 講義の内容・方法および到達目標

健康が人生をよりよく生きるための基盤であることは誰もが知っており、人々の健康志向が高まっています。一方、健康や運動に関する情報は溢れていて、適切に選び、役立てることは難しくなっています。本科目では、特に運動についての生理学的な知識や考え方について学び、適切な情報をもとに健康づくりや身体づくりについて考え、実践するための基本的な力を育てます。到達目標は以下の2点とします。

1. 健康づくりや運動に関する生理学的な用語や記述を理解できる。
2. 健康づくりや運動に関する生理学的な考え方の概要を説明できる。

### 授業計画

- 第1回 オリエンテーション、体力と健康の関係、健康づくりの施策
- 第2回 筋肉の構造と収縮の仕組み
- 第3回 筋力を左右する要因と筋力トレーニング
- 第4回 筋肉収縮のためのエネルギー
- 第5回 運動と神経、身体運動を引き起こす神経の働き
- 第6回 運動と呼吸、換気の仕組みと呼吸の調節
- 第7回 運動と呼吸、酸素の運搬
- 第8回 運動と循環、心臓や血管の構造と機能
- 第9回 運動と循環、循環器系の調節機構
- 第10回 運動と水分の調節、腎臓による水分調節と飲水
- 第11回 運動と熱中症
- 第12回 運動時の体温調節
- 第13回 運動と栄養、糖質の消化吸収とその働き
- 第14回 運動と栄養、タンパク質の消化吸収とその働き
- 第15回 サルコペニアと運動、栄養

### 教材・テキスト・参考文献等

- ・朝山正己・彼末一之・三木健寿編著 「イラスト運動生理学」東京教学社
- ・このほか適宜レジュメを配布します。

### 成績評価方法

- ・対面授業の場合は、定期試験で成績評価を行います（100％）。
- ・オンデマンド授業の場合は、毎回の課題で成績評価を行います（100％）。