

## 2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツトレーナー学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	講義
科 目 名	運動生理学		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	前期	教室名	
担 当 教 員	平林 大輔	実務経験と その関連資格	柔道整復師専科教員			
《授業科目における学習内容》						
運動をすることによって起こる体の変化や適応状態についての基礎的な知識と技術を習得する。						
《成績評価の方法と基準》						
素点 70% 出席評価点 20% 平常評価点 10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
健康運動実践指導者 養成用テキスト 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 運動生理学 20講 勝田茂 編・著 朝倉書店 生理学 改訂第4版 全国柔道整復学校協会						
《授業外における学習方法》						
教科書・参考資料を熟読しておく、図書館・インターネットを活用し様々な知識を習得しておく。						
《履修に当たっての留意点》						
復習をしっかりとしておく事						
授業の 方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第 1 回	授業を 通じての 到達目標	運動の発現する仕組みを理解出来るようになる		上記教科書と参考 資料		
	各コマに おける 授業予定	筋と神経				
第 2 回	授業を 通じての 到達目標	随意運動と不随意運動の違いを理解出来るようになる		上記教科書と参考 資料		
	各コマに おける 授業予定	筋と神経				
第 3 回	授業を 通じての 到達目標	筋線維の収縮特性と代謝特性を理解出来るようになる		上記教科書と参考 資料		
	各コマに おける 授業予定	筋と神経				
第 4 回	授業を 通じての 到達目標	筋収縮のエネルギー供給機構を理解出来るようになる		上記教科書と参考 資料		
	各コマに おける 授業予定	筋と神経				
第 5 回	授業を 通じての 到達目標	筋の収縮様式と筋力との関径を理解出来るようになる		上記教科書と参考 資料		
	各コマに おける 授業予定	筋と神経				

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	授業を通じての到達目標	トレーニングによる筋力増加を理解出来るようになる		上記教科書と参考資料	
	各コマにおける授業予定	筋と神経			
第7回	授業を通じての到達目標	運動時の呼吸循環系の役割を理解出来るようになる		上記教科書と参考資料	
	各コマにおける授業予定	呼吸器系			
第8回	授業を通じての到達目標	最大酸素摂取量、無酸素系作業閾値を理解出来るようになる		上記教科書と参考資料	
	各コマにおける授業予定	呼吸器系			
第9回	授業を通じての到達目標	運動に対する体液の果たす役割を理解出来るようになる		上記教科書と参考資料	
	各コマにおける授業予定	体液			
第10回	授業を通じての到達目標	体力、基本的動作の発達について理解出来るようになる		上記教科書と参考資料	
	各コマにおける授業予定	成長と老化			
第11回	授業を通じての到達目標	加齢と体力の関係について理解する		上記教科書と参考資料	
	各コマにおける授業予定	成長と老化			
第12回	授業を通じての到達目標	体力に影響を及ぼす要因を、先天的要因と後天的要因から理解出来るようになる		上記教科書と参考資料	
	各コマにおける授業予定	成長と老化			
第13回	授業を通じての到達目標	今までに学習した事が説明出来るようになる		上記教科書と参考資料	
	各コマにおける授業予定	まとめと復習			
第14回	授業を通じての到達目標	今までに学習した事が説明出来るようになる		上記教科書と参考資料	
	各コマにおける授業予定	まとめと復習			
第15回	授業を通じての到達目標	今までに学習した事が説明出来るようになる		上記教科書と参考資料	
	各コマにおける授業予定	まとめと復習			