

授 業 科 目 名	保健体育Ⅱ	※必 修	開講年次	1	単位数	2
科目区分	保健体育科目					
サブ タイトル	身体運動による心身の変化を生理学的に学ぶ	担当者	麓 正樹			
講義概要	<p>【概要】 本講義では、発育・発達や加齢の基本的なメカニズムを踏まえて、心身の健康の保持・増進に対する身体運動の効果を、主として生理学的観点から理解する。具体的には、運動による身体の適応を、発育・発達や加齢と関連付けて理解する。また、運動に伴う疲労、運動時に発生する痛み、体温調節、水分調節や体重調節についても、最近のトピックを踏まえながら理解する。</p> <p>【到達目標】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 骨格筋の発育・発達、加齢に伴う変化および運動の影響を説明できる。</li> <li>2. 運動学習の神経機構について説明できる。</li> <li>3. 運動による疲労について説明できる。</li> <li>4. 運動と痛みの関係について説明できる。</li> <li>5. 呼吸・循環器系の発育・発達、加齢に伴う変化および運動の影響を説明できる。</li> <li>6. 運動時の体温調節、水分調節および運動による体重調節を説明できる。</li> </ol>					
履修条件	特になし					
教科書・ 参考書	<p>【教科書】・必要に応じて資料等を配布する。</p> <p>【参考書】・運動生理学 20 講 勝田茂編著 朝倉出版</p> <p>・トトラ人体の構造と機能 大野忠雄他共訳 丸善株式会社</p>					
授業回数	内容					
1	オリエンテーション(履修方法と授業概要の説明)					
2	発育発達に伴う筋、筋力、筋量の変化と運動の影響					
3	加齢に伴う筋、筋力、筋量の変化と運動の影響					
4	発育発達および加齢に伴う骨・関節の変化と運動の影響					
5	発育発達に伴う呼吸・循環器系の変化と運動の影響					
6	加齢に伴う呼吸・循環器系の変化と運動の影響					
7	運動時のエネルギー供給					
8	運動学習と神経系					
9	運動と感覚					
10	運動と痛み					
11	運動時の体温調節					
12	運動時の水分調節					
13	運動と体重調節					
14	運動による疲労と骨格筋					
15	運動による疲労と神経系					
評価方法	・出席状況・試験・レポートにより総合的に評価する。					
評価基準	・上記授業単元の内容をよく理解し、適切に表現できた者には「A」を与える。単元の内容についての理解や表現に不適切な点がある者はその程度に応じて「B」または「C」とし、単元の内容についての理解自体が不十分な者はその程度に応じて「D」または「E」とする。					
その他	・私語などにより授業を妨げる場合は即刻退室を命じ、以後の受講を認めない。 ※D・Eカリキュラム（スポーツ法）コース以外の学生は選択科目					