

科目名		運動生理学		授業の種類	講義	講師名	
授業回数	15回	時間数	30時間 (2単位)	配当学年・時期	理学療法士科2年		必修・選択 必修

〔授業の目的・ねらい〕

身体運動による生体内での変化・反応を、その仕組みとともに理解すること。
運動前の安静時の生理学的基準値も覚えること。

〔授業全体の内容の概要〕

使用テキストの内容に沿って、各項目を分かりやすく説明を加えながら学習していく。
また実習演習を交えて、体験的に運動生理を学ぶ。

〔講師の実務経験〕

〔授業終了時の達成課題(到達目標)〕

運動による生理学的変化を述べることができる。

回数	講義内容
1	総論
2	筋収縮とエネルギー
3	筋線維
4	神経系と筋の収縮様式
5	運動と循環
6	運動と呼吸(その1)
7	運動と呼吸(その2)
8	演習(運動強度の設定)
9	運動とホルモン
10	身体組成と運動処方
11	運動と生活習慣病・体温調節
12	筋疲労の原因
13	加齢に伴う身体変化
14	運動と栄養
15	まとめ
	定期筆記試験

【 準備学習・時間外学習 】

【 使用テキスト 】

書籍名	著者名	出版社
入門運動生理学 第4版	勝田 茂	杏林書院

【 単位認定の方法及び基準(試験やレポート評価基準など) 】

定期筆記試験(100点満点)の9割の点数と小テスト(10点満点換算)の点数の合計が60点以上で単位認定とする。