

2023 年度

授業概要

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 筋収縮とエネルギー
2	筋線維、実習、トレーニング
3	神経系と筋の収縮様式
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	運動処方
9	筋疲労の原因
10	運動と体温調節
11	運動と栄養
12	身体組成
13	運動と生活習慣病
14	加齢に伴う身体変化
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
(参考図書) リハビリテーション運動生理学	玉木 彰	MEDICAL VIEW

【 単位認定の方法及び基準（試験やレポート評価基準など） 】

筆記試験にて判定する
