

科目名	運動生理学						
授業形態	履修形態	単位数	年次	開講期			
講義	選択	2	2	前期			
担当者名	塩田 正俊	関連する資格	栄養士免許 必修				
<b>授業概要</b> 身体活動・運動が健康に及ぼす影響および生活習慣病予防・改善、介護予防のための身体活動・運動の具体的な運動条件や実施上の注意点について概説する。また、その理解の基礎となる運動生理学的事項について概説する。							
<b>到達目標</b> 身体活動・運動が健康に及ぼす影響について説明できる。健康づくりのための身体活動・運動の具体的な条件やガイドライン、実施上の注意点について説明できる。身体活動・運動時の消費エネルギーの計算が電卓を使ってできる。これらの基礎となる運動生理学的事項について理解し、理解した内容をもとに、健康づくりのための身体活動・運動の具体的な条件やガイドライン、実施上の注意点について考えることができる。						<b>成績評価方法</b> 期末定期試験、授業内・外レポート、授業への意欲・態度による総合評価	
評価項目	評価基準						
	知識理解	思考判断	関心意欲	技能表現	態度	その他	評価割合(%)
定期試験（中間・期末）	○	○					70
小テスト、授業内レポート	○	○		○			10
宿題、授業外レポート	○	○		○			10
授業態度・授業参加度	○	○	○		○		10
プレゼンテーション							
グループワーク							
演習							
実習							
授業計画と概要					アクティブラーニング		
1) 身体活動・運動と健康					ペアワーク		
2) 健康づくりのための身体活動・運動（健康運動）の基本的考え方とその流れ					ペアワーク		
3) 健康運動を理解するための運動生理学（エネルギー代謝）					ペアワーク		
4) 健康運動を理解するための運動生理学（呼吸・循環）					ペアワーク		

5) 健康運動を理解するための運動生理学（神経・筋）	ペアワーク
6) 健康運動を理解するための運動生理学（自律神経・内分泌、体温調節）	ペアワーク
7) 健康運動の具体的条件（運動種目）	ペアワーク
8) 健康運動の具体的条件（運動強度1）	ペアワーク 心拍数の測定実習
9) 健康運動の具体的条件（運動強度2、消費エネルギー計算を含む）	ペアワーク エネルギー計算演習
10) 健康運動の具体的条件（運動時間、運動頻度）	ペアワーク 減量プログラムの作成演習
11) 健康づくりのための身体活動・運動のガイドライン	ペアワーク
12) 健康運動実施上の注意点	ペアワーク
13) 運動療法	ペアワーク
14) 競技スポーツと栄養	ペアワーク
15) まとめ	
授業外学習	
解剖生理学の内容、生化学、栄養学総論で習った代謝、臨床栄養学で習った病態生理について、復習(予習)して、毎回の授業に臨んでください。	
テキスト、参考書、教材	関連する科目
「運動生理学」池上晴夫（朝倉書店）	解剖生理学、生化学、栄養学総論、臨床栄養学、病理学
備考	
私語は慎んでください。また、携帯電話の使用は禁止です。 【オフィスアワー】授業の前後で対応します。	