

科目番号	42	科目名	スポーツ生理学Ⅱ		
英文科目名	Sports physiology II				
大学・短期大学名	びわこ学院			大学	
連絡先	びわこ学院大学 教務課				
	TEL :	0748-35-0002	FAX :	0748-23-7202	
担当教員	高木 俊 ( 教育福祉 学部 講師 )				
実施方法	[対面授業] 遠隔授業 対面・遠隔併用				
教室名	5201講義室	会場	びわこ学院大学		
授業期間	2022年4月8日(金)～2022年7月22日(金) <毎週金曜日> 3 時限・講時 13:00～14:30				
超過時の選考方法	抽選				
成績評価方法	定期試験(筆記)	40	%		
	レポート試験(期末)	0	%		
	平常点(出席・授業態度)	10	%		
	その他(授業での課題)	50	%		
別途負担費用	[なし] あり( )円				
その他特記事項					
<b>&lt;講義概要・到達目標&gt;</b>					
<p>身体活動・運動やスポーツを実施することで生じる一過性の生体応答や習慣的な運動トレーニングによる身体適応について、様々な生理学的視点より学習する。また、効率的な競技力向上・健康づくりのためのトレーニング(筋力・筋パワー・筋持久力・全身持久力)や身体づくり(ウエイトコントロール・骨格筋の増量)について、最新知見を踏まえつつ、生理学的な視点から理解を深める。スポーツ競技・健康づくりに関係する社会的または個人的諸問題に対してスポーツ生理学的な側面から解決策を考え、グループ発表する。</p> <p>① 身体活動やスポーツ実施時の一過性の生体応答や習慣的な継続(トレーニング)による身体適応について様々な視点から生理学的に説明できる。 ② スポーツ競技・健康づくりに関係する社会的または個人的諸問題に対してスポーツ生理学的な側面から解決策を考えること</p>					
<b>&lt;授業スケジュール&gt;</b>					
回	月日	テーマ・キーワード			
1	4月8日	ガイダンス			
2	4月15日	筋力トレーニングのスポーツ生理学			
3	4月22日	筋パワー・筋持久力トレーニングのスポーツ生理学			
4	4月29日	全身持久力のスポーツ生理学			
5	5月13日	全身持久力トレーニングのスポーツ生理学			
6	5月20日	運動と身体組成			
7	5月27日	運動と栄養摂取(体づくり)			
8	6月3日	運動と内分泌系			
9	6月10日	運動と生活習慣病			
10	6月17日	運動と脳機能			
11	6月24日	運動と環境			
12	7月1日	筋肉痛のスポーツ生理学			
13	7月8日	リカバリーのスポーツ生理学			
14	7月15日	グループ発表			
15	7月22日	まとめ			
<b>&lt;教科書・参考書&gt;</b>					
必要に応じ、適宜、プリント・資料を配布する。					