

科目番号	41	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	2024 年 4 月 5 日 ( 金 ) ~ 2024 年 7 月 19 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 ( )			50 %																																																
別途負担費用	なし		あり( )円																																																	
その他特記事項	<p>&lt;講義概要・到達目標&gt;</p> <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。</p> <p>&lt;授業スケジュール&gt;</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>回</th> <th>月日</th> <th>テーマ・キーワード</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>4月5日</td><td>ガイダンス</td></tr> <tr><td>2</td><td>4月12日</td><td>筋カトレーニングのスポーツ生理学</td></tr> <tr><td>3</td><td>4月19日</td><td>筋パワー・筋持久カトレーニングのスポーツ生理学</td></tr> <tr><td>4</td><td>4月26日</td><td>全身持久力のスポーツ生理学</td></tr> <tr><td>5</td><td>5月10日</td><td>全身持久カトレーニングのスポーツ生理学</td></tr> <tr><td>6</td><td>5月17日</td><td>運動と身体組成</td></tr> <tr><td>7</td><td>5月24日</td><td>運動と栄養摂取(体づくり)</td></tr> <tr><td>8</td><td>5月31日</td><td>運動と内分泌系</td></tr> <tr><td>9</td><td>6月7日</td><td>運動と生活習慣病</td></tr> <tr><td>10</td><td>6月14日</td><td>運動と脳機能</td></tr> <tr><td>11</td><td>6月21日</td><td>運動と環境</td></tr> <tr><td>12</td><td>6月28日</td><td>筋肉痛のスポーツ生理学</td></tr> <tr><td>13</td><td>7月5日</td><td>リカバリーのスポーツ生理学</td></tr> <tr><td>14</td><td>7月12日</td><td>グループ発表</td></tr> <tr><td>15</td><td>7月19日</td><td>まとめ</td></tr> </tbody> </table> <p>&lt;教科書・参考書&gt;</p> <p>必要に応じ、適宜、プリント・資料を配布する。</p>				回	月日	テーマ・キーワード	1	4月5日	ガイダンス	2	4月12日	筋カトレーニングのスポーツ生理学	3	4月19日	筋パワー・筋持久カトレーニングのスポーツ生理学	4	4月26日	全身持久力のスポーツ生理学	5	5月10日	全身持久カトレーニングのスポーツ生理学	6	5月17日	運動と身体組成	7	5月24日	運動と栄養摂取(体づくり)	8	5月31日	運動と内分泌系	9	6月7日	運動と生活習慣病	10	6月14日	運動と脳機能	11	6月21日	運動と環境	12	6月28日	筋肉痛のスポーツ生理学	13	7月5日	リカバリーのスポーツ生理学	14	7月12日	グループ発表	15	7月19日	まとめ
回	月日	テーマ・キーワード																																																		
1	4月5日	ガイダンス																																																		
2	4月12日	筋カトレーニングのスポーツ生理学																																																		
3	4月19日	筋パワー・筋持久カトレーニングのスポーツ生理学																																																		
4	4月26日	全身持久力のスポーツ生理学																																																		
5	5月10日	全身持久カトレーニングのスポーツ生理学																																																		
6	5月17日	運動と身体組成																																																		
7	5月24日	運動と栄養摂取(体づくり)																																																		
8	5月31日	運動と内分泌系																																																		
9	6月7日	運動と生活習慣病																																																		
10	6月14日	運動と脳機能																																																		
11	6月21日	運動と環境																																																		
12	6月28日	筋肉痛のスポーツ生理学																																																		
13	7月5日	リカバリーのスポーツ生理学																																																		
14	7月12日	グループ発表																																																		
15	7月19日	まとめ																																																		