科目コード	E2216	科目名	運動生理学				
履修区分	教育課程表参照	開講期	2年前期	授業回数	8回	単位数	1単位
担当者	富永　梨紗子						
授業の概要	運動生理学では，スポーツや運動による身体の変化・適応を理解する上で重要な専門用語やメカニズム，現象について，生理学の知識を基盤として系統的（テーマ毎）に学習する。授業は講義形式で実施し，毎授業で終了時に振り返りのための小テストを行う。また予習・復習にLMSを活用する。						

DPとの関連		
	①平和を希求し、その教育に努め、幸せな人生を創造しようとする力を身につける	－
	②人間愛のもと、ケアすることの意義を教育・保育の専門性において学び、専門的な知識・技術との統合を図る力を身につける	○
	③修得した専門的な知識・技術を活用し、教育者・保育者として実践する力を身につける	◎
	④教育・保育者として、子どもの育ちや学びに関わる問題について時代の変化を見通して研究し、新たな価値の創造を図る力を身につける	－
	⑤社会との連携を図り、人々の教育的・保育的ニーズや社会的ニーズに応えることができる力	－
	※DP：ディプロマ・ポリシー（卒業認定・学位授与の方針）＝卒業までに身に付けるべき資質・能力	

到達目標	運動生理学は，スポーツや運動を行うことで，身体の構造や機能がどのように変化または適応するかを学ぶ学問である。運動生理学では，中学校，高等学校の保健体育教員として必要な運動生理学の基本的知識を理解し，身につける。
履修上の注意事項	ロイロノートスクールを活用して，資料掲示や相互連絡を行います。準備をしておいてください。

授業計画	回数	講義内容【担当教員】	事前・事後学修
	1	スポーツとウエイトコントロール【富永梨紗子】	事前に授業資料を確認・整理し（予習120分），授業後，重要箇所を振り返る（復習120分）。
	2	外的要因が身体およびパフォーマンスに与える影響【富永梨紗子】	事前に授業資料を確認・整理し（予習120分），授業後，重要箇所を振り返る（復習120分）。
	3	内的要因（からだの老化・遺伝的要因・性差）と運動の関係【富永梨紗子】	事前に授業資料を確認・整理し（予習120分），授業後，重要箇所を振り返る（復習120分）。
	4	女性とスポーツ【富永梨紗子】	事前に授業資料を確認・整理し（予習120分），授業後，重要箇所を振り返る（復習120分）。
	5	スポーツ生理学の科学的基礎【富永梨紗子】	事前に授業資料を確認・整理し（予習120分），授業後，重要箇所を振り返る（復習120分）。
	6	骨格筋の構造と働き・神経組織とスポーツ【富永梨紗子】	事前に授業資料を確認・整理し（予習120分），授業後，重要箇所を振り返る（復習120分）。
	7	呼吸器・循環器系とスポーツ【富永梨紗子】	事前に授業資料を確認・整理し（予習120分），授業後，重要箇所を振り返る（復習120分）。
	8	内分泌系・体液・血液とスポーツ【富永梨紗子】	事前に授業資料を確認・整理し（予習120分），授業後，重要箇所を振り返る（復習120分）。

成績評価方法	小テスト（30%，ロイロノートスクールを通じてフィードバックする），定期試験（70%） ただし、受験資格を満たしていない場合は評価の対象としない。

	書名・著者（出版社）	ISBNコード
教科書		
参考書	1から学ぶスポーツ生理学 第3版　中里浩一、岡本孝信、須永美歌子　（有限会社ナップ）2024	978405168706

教員からのメッセージ	授業で分からない（理解できない）ことがあった場合には，そのままにしておかず，次の授業までに解決して（理解して）おくよう心がけましょう。 解決の方法には，資料を振り返る，教科書を見る，友達に聞く，私に質問するなどの方法があります。
教員との連絡方法	基本的に，ロイロノートスクールを利用する。
実務経験のある教員	