

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	三浦 朗						
授業の概要	ヒトが身体運動を行う際に生じる生理的調節機構について、神経・筋、呼吸・循環、体液調節など各生体システムの働きを通して理解する。さらに、トレーニングによる適応、発育・加齢に伴う体力の変化、ならびに体力に影響を及ぼす遺伝的・環境的要因に関する基礎的知識を修得する。						
DPとの関連	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						-
	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						-
	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						-
	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						-
	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	身体運動を支える生理的な調節について説明できるようになることを目標とする。 健康の保持・増進に果たす運動の役割を説明できるようになることを目標とする。						
履修上の注意事項	他の学生の学修を阻害する行為を行う受講生は、受講を制限する場合があります。						
授業計画	回数	講義内容【担当教員】			事前・事後学修		
	1	オリエンテーション - 授業の目的・内容・計画 -、運動生理学について【三浦朗】			本授業「運動生理学」のシラバスをよく読み、授業の概要・授業計画について事前に理解しておくこと（120分）。		
	2	神経と筋【三浦 朗】			「配布資料：運動生理学」による予習（60分）と授業の復習（60分）		
	3	呼吸と循環【三浦 朗】			「配布資料：運動生理学」による予習（60分）と授業の復習（60分）		
	4	エネルギー供給系【三浦 朗】			「配布資料：運動生理学」による予習（60分）と授業の復習（60分）		
	5	トレーニングの科学【三浦 朗】			「配布資料：運動生理学」による予習（60分）と授業の復習（60分）		
	6	エネルギーの補給【三浦 朗】			「配布資料：運動生理学」による予習（60分）と授業の復習（60分）		
	7	子どもの体力【三浦 朗】			「配布資料：運動生理学」による予習（60分）と授業の復習（60分）		
	8	運動と体力と健康【三浦 朗】			「配布資料：運動生理学」による予習（60分）と授業の復習（60分）		
成績評価方法	中間課題30%、期末課題70%として評価します。 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。						
教科書	書名・著者（出版社）			ISBNコード			
	教科書は使用しない。適宜資料を配布。						
参考書	文部科学省 中学校学習指導要領、高等学校学習指導要領						
	学校体育実技指導資料 第7集 体づくり運動 授業の考え方と進め方（改訂版）						
教員からのメッセージ	この科目を受講するにあたり、改めて運動が健康に果たす役割について考えてみてください。その上で、自分自身の健康管理について見直してみてください。						
教員との連絡方法	毎回の授業終了時に対応します。						
実務経験のある教員	大学教員（保健体育、からだの科学、体力科学、トレーニング科学、スポーツ科学実習、体力評価実習）						