

運動生理学

専門基礎科目（必修）「人体の構造と機能 疾病の成り立ち」
2単位 前期・金2限（HC,HD）金3限（HA,HB） 1301教室111

担当教員：江川賢一 オフィスアワー：木曜日昼休み（G0101研究室） Google Classroomクラスコード：c3y4ly3

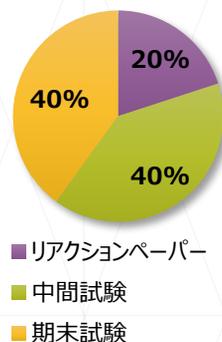
授業概要

- 運動を遂行するとき、身体は運動に最も適した状態となるように変化する。また、トレーニングを長期間継続すると、身体はそのトレーニング様式に適した変化をする。このような一過性の応答や慢性的な適応の生理学的メカニズムを講義する。

学習目標

- 知識・理解の観点 (K)**
 - 運動を行ったときに身体に起こる急性応答を理解する。
 - 運動を行ったときに身体に起こる慢性適応を理解する。
- 思考・判断の観点 (K)**
 - 健康のための運動、競技のための運動、リハビリのための運動の違いを判断できる。
- 関心・意欲・態度の観点 (V)**
 - 自ら健康増進や競技力向上の基礎的な実践を通じて、生涯にわたる運動の効用を説明できる。

評価割合



学習計画の立て方（表を見よ）

- 木曜までに予習（教科書を読む、予想問題を解く）
- 講義を受講し、ノートを取る。その日のうちにリアクションペーパーを提出し、予想問題を復習する
- 講義の週内に復習（教科書、ノートを見て、用語集を作成）

授業計画



学習スケジュール

学習内容	日	月	火	水	木	金	土
教室外学習（予習） 教科書を読む				30分			
教室外学習（予習） 予想問題を解く					10分		
講義出席 ノートを取る						90分	
GoogleClassroom RPを提出する						10分	
教室外学習（復習） 予想問題を復習する						30分	
教室外学習（復習） 用語集を作成する							40分

教科書：山本順一郎（2018）エキスパート管理栄養士養成シリーズ16運動生理学（第4版），化学同人，（ISBN：9784759812497）
教室外学習の予想問題は、次週の講義で解説する。リアクションペーパーを通じて個別の質問に対応する。
中間試験は教科書1から9章の範囲から出題する。期末試験は教科書10から14章の範囲から出題する。
特別授業、教室外学習はリアクションペーパーの内容により理解度を評価する。再試験は実施しない。

Exercise Physiology

2 Credits, Compulsory subjects in Spring 2020
Friday, second period (HC,HD), third period (HA,HB) in R1301

Ken'ichi Egawa, Office Hours: Thursday 12:10–12:55, G0101. Google Classroom Code : c3y4ly3

Course Overview

- Introduction of exercise physiology and related topics in sports nutrition and human performance.

Objectives of the Course

- Knowledge & understanding (referred as Knowledge)**
 - Understanding acute responses during exercise
 - Understanding chronic adaptations after exercise
- Thinking & judgement (referred as Knowledge)**
 - Distinguishing among purposes of exercise to promote health, to enhance athletic performance, and to recovery from injury/disorder.
- Interest, motivation, attitude (referred as Virtue)**
 - Explaining efficacy of exercise in life span by practicing health promoting behavior and athletic training by herself.

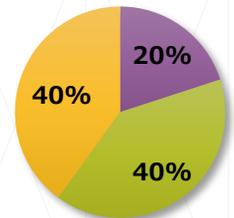
How to plan

- All activities can be completed before assigned date/time.
- A typical schedule might look like the table.

Planning



Evaluation rate



- essay
- midterm exam
- final exam

Weekly Schedule

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
Self Study Reading textbook				30 min			
Quizzes Mini-quizzes					10 min		
Attend class Taking notes						90 min	
GoogleClassroom Submitting essay						10 min	
Reviewing quizzes/notes/text						30 min	
Supplementary Work Making glossary							40 min