

|         |   |
|---------|---|
| 科目名     | 生理学・運動生理学   |
| 開設大学名   | 岐阜経済大学  |
| 講師      | 経営学部准教授 篠田 知之 (しのだ ともゆき)  |
| 初回予定日   | 4/12  |
| 授業時間    | 毎週水曜 9:10-10:40   |
| 主会場     | 岐阜経済大学 4101 教室  |
| 聴講方法    | 対面  |
| 科目内容    | 生理学は「人間の正常なからだの働きに関する学問」であり、運動生理学は「運動によってからだにどのような変化が生ずるのか、その現象としくみを研究する学問」です。スポーツ選手・指導者として最低限必要な知識と理解を深め、体育・スポーツ活動の現場において活用できる基礎的能力を養うことを目標とします。               |
| 注意事項    | 参考図書：勝田茂編著『入門運動生理学第4版』（杏林書院）<br>(必要に応じて資料を配布するので、参考図書の購入は必須ではありません)<br>他人の迷惑となる行為は厳禁です。   |
| 時間外での学習 | 講義では、聞きなれない用語がたくさん出てきます。講義中にも出来るだけわかりやすく説明を行いますが、わからない点は必ず本やインターネットなどを利用して調べ、理解しておくこと。(1時間)<br>毎回の時間に説明する「体の働き」について、自分が行っている運動や日常生活の中で、身体を動かしながら具体例を考えること。(1時間) |

|      |         |                |
|------|---------|----------------|
| 第1回  | 4/12(水) | 生理学・運動生理学とは    |
| 第2回  | 4/19(水) | 筋の種類と構造        |
| 第3回  | 4/26(水) | ATP 産生の3つのルート  |
| 第4回  | 5/10(水) | 筋線維の種類とその特徴    |
| 第5回  | 5/17(水) | 神経系の役割         |
| 第6回  | 5/24(水) | 運動の調節のしくみ      |
| 第7回  | 5/31(水) | 筋の収縮様式と筋力      |
| 第8回  | 6/7(水)  | トレーニングによる筋力の変化 |
| 第9回  | 6/14(水) | 運動と循環          |
| 第10回 | 6/21(水) | 運動と呼吸          |
| 第11回 | 6/28(水) | 酸素摂取量と酸素負債量    |
| 第12回 | 7/5(水)  | 運動とホルモン        |
| 第13回 | 7/12(水) | 身体組成と肥満        |
| 第14回 | 7/19(水) | 運動処方           |
| 第15回 | 7/26(水) | まとめ            |