

2007 年度

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>科目名</p> <p style="text-align: center;">スポーツ生理学 B</p>   | <p>対象学科・学年</p> <p>文学部コミ2回生<br/>人間人社2回生</p> | <p>担当者</p> <p style="text-align: center;">児玉 公正</p> |
| <p>授業テーマ</p> <p>身体運動時の生体反応を生理学に、特に有酸素性運動の生理をとらえる</p>  |  |   |
| <p>授業の概要と目標</p> <p>スポーツトレーニングをより効果的なものにするためには、運動時に生体がどのようなシグナルを発しているのかを学ぶ必要がある。この講義は運動時の生体シグナルを生理学的にとらえようとするものである。運動時の人体諸器官の変化や、トレーニングを継続して取り組んだ際の生体反応の変化を理解する場としたい。</p> <p>スポーツ生理学 B では有酸素性運動を対象とする。有酸素性運動の概念からトレーニングに伴う変化まで紹介する。また、水中運動やウォーキング、ジョギングの留意点にもふれる。</p>  |  |   |
| <p>評価方法</p> <p>出席点5割、試験5割で評価する。</p>   |  |   |
| <p>テキスト</p> <p>健康運動実践指導者用テキスト</p>   | <p>著者</p> <p>健康・体力づくり事業財団</p>              | <p>出版社</p> <p>南江堂</p>                               |
| <p>参考書</p> <p>運動生理学概論</p>   | <p>著者</p> <p>宮下充正、石井喜八</p>                 | <p>出版社</p> <p>大修館書店</p>                             |
| <p>授業スケジュール・内容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1：有酸素性運動とは</li> <li>2：運動と心拍数</li> <li>3：運動と酸素摂取量</li> <li>4：最大酸素摂取量の測定方法</li> <li>5：最大酸素摂取量の評価方法</li> <li>6：運動種類と最大酸素摂取量</li> <li>7：運動継続による最大酸素摂取量の変化</li> <li>8：無酸素性作業閾値</li> <li>9：有酸素性トレーニングの条件</li> <li>10：有酸素性トレーニングの効果</li> <li>11：有酸素性運動指導の留意点と安全管理</li> <li>12：エアロビックダンスの概念</li> <li>13：水泳、水中運動、アクアビクスの概念</li> <li>14：ウォーキング、ジョギングの概念</li> <li>15：試験</li> </ol> |  |   |