

2008 年度

科目名 スポーツ生理学 A	対象学科・学年 人間人社 2 回生	担当者 児玉 公正
授業テーマ 身体運動時の生体反応を生理学に、特に筋の生理をとらえる		
授業の概要と目標 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。 スポーツ生理学 A では筋の生理学を対象とする。筋収縮とエネルギー供給機構やトレーニングに伴う筋の特徴的な変化などを紹介する。		
評価方法 出席点 5 割、試験 5 割で評価する。		
テキスト 健康運動実践指導者用テキスト	著者 健康・体力づくり事業財団	出版社 南江堂
参考書 運動生理学概論	著者 宮下充正、石井喜八	出版社 大修館書店
授業スケジュール・内容 1：運動と体性神経系 2：運動単位と神経支配比 3：骨格筋のつくり 4：筋収縮のメカニズム 5：筋活動様式と筋力 6：筋線維タイプ 7：筋収縮のエネルギー 8：筋パワー 9：筋のトレーニングによる適応 10：筋トレーニングの種類、性差 11：身体運動と呼吸器系 12：身体運動と循環器系 13：身体運動と血圧 14：身体運動と水分、体温調節 15：試験		