

科目区分	専門教育科目	科目名	運動生理学		科目コード	20306	担当者	柴田茂守	
対象学生	栄養士コース2年生		学期区分	後期	単位数	1	卒業要件	選択	
							免許・資格要件	栄養士免許必修	
科目の主題							成績評価の方法と割合		
運動生理学を身近なものとしてとらえ、将来の栄養指導・運動指導において必要となる知識を理解し、実践できるようにする。							定期試験 (90%) 受講態度 (10%)		
科目の到達目標							教育目標に基づく学修成果の到達目標		
							誠実な人柄と人間力 (尽心)	高度な知性と創造力 (創造)	明確な意志と実践力 (実践)
1.	運動生理学と管理栄養士の接点を学ぶ。							○	
2.	運動とエネルギー代謝の関係を理解する。							○	
3.	運動時の筋・呼吸器・循環器等の変化を理解する。							○	
4.	スポーツ時の必要な栄養素とその摂取方法を理解する。							○	
5.	特殊環境における生体反応を理解する。							○	
授業方法									
スライドを使用して授業をすすめる。									
準備学修 (予習、復習等に必要な時間または具体的な学修内容)									
予習は不要、授業スライドの資料は配布しますが、資料そのままでは復習するには不十分な状態です。配布資料にない記憶すべきポイントを絞って授業で示しますので各自追加し、資料を完成させ、学習してください。									
授業計画									
第1回	管理栄養士と運動生理学の接点、健康づくりのための運動基準・指針								
第2回	運動するために必要な身体の要素 (筋・循環器・呼吸器の働き)								
第3回	運動時におけるエネルギー代謝、子供のスポーツトレーニング								
第4回	運動負荷評価法と運動処方								
第5回	スポーツと栄養素、何を?いつ?どのように摂るのか?								
第6回	運動・スポーツによるトラブル								
第7回	ストレス応答と栄養								
第8回	宇宙環境下の運動生理と栄養、まとめと試験								
第9回									
第10回									
第11回									
第12回									
第13回									
第14回									
第15回									
教科書・参考書					受講生へのメッセージ				
特になし					毎年8回では少なすぎるとの感想をいただいております。運動生理学を身近なものとして説明して行きます。スライド使用で暗くなり睡魔が襲ってきますが、負けないようがんばりましょう。				