

科目区分	専門教育科目	科目名	運動生理学		科目コード	18S420	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	担当形態	単独			
科目			施行規則に定める科目区分又は事項等			卒業要件	選択				
						免許・資格要件	栄養士必修				
科目の主題						学修成果との関連（大○、中○、小△）					
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。						1. 「 尽心 」 誠実な人柄と人間力	2. 「 創造 」 高度な知性と創造力	3. 「 実践 」 明確な意思と実践力			
科目の到達目標						① 誠実性・真摯性	② 多様性・協働性	③ 知識・技能	④ 表思考・創造断力	⑤ 実行体性・自立性	⑥ 就業力・貢献力
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.						成績評価の方法と割合					
授業方法						定期試験（90%） 受講態度（10%）					
スライドを使用して授業をすすめる。											
準備学修						課題等への対応					
予習は不要、授業を受けている場合は1講義につき20分もあれば復習可能、授業で完成させた配布資料の重要ポイントに絞って復習・暗記してください。						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、宇宙と運動生理学										
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	現在までの学習内容のポイント、まとめ										
試験	定期試験を実施する										
教科書	なし				受講生へのメッセージ	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、負けなようがんばりましょう。					
参考書等	毎回、講義用資料を配布します										