

科目区分	専門教育科目	科目名	運動生理学 (実務家教員担当科目)		科目コード	22S306	担当者	秋山 寛治			
対象学生	生活創造学科 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			
			授業形態	講義							
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△)					
将来の栄養指導、運動処方が必要となる、基礎的運動生理学を学び、実践していきける能力を身に付ける。						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 表現力・創造断力	⑤ 実行力・自立性	⑥ 就業力・貢献力
1.	勤労さと真面目さが充分あり、目標に向けて継続的に取り組み、自分の行動を十分にコントロールできる。										
2.	運動生理学に関する知識を十分に有しており、他者に説明できる。										
3.											
4.						○		○			
5.											
授業方法						成績評価の方法と割合					
パワーポイント・スライドを用いて講義を行う						臨時試験 (80%) 受講態度 (20%)					
課題等への対応						授業外学修時間					
パワーポイント・スライドの資料を配布するが、疑問の点は次回の講義時、質問することにより、理解を深める						180分/授業1回					
回数	授業計画					学習課題 (予習・復習)					
第1回	スポーツと栄養：運動前後の栄養摂取、水分摂取、スポーツとエネルギー					配布資料を基に復習し、疑問点について考察し次回質問					
第2回	運動と筋骨・神経系の構造と機能：構造と仕組み、成長と老化、トレーニングと骨格筋の変化					配布資料を基に復習し、疑問点について考察し次回質問					
第3回	運動と呼吸器・循環器系：呼吸・循環器機能の仕組み、運動による循環器障害 臨時テスト (第1~3回講義分)					配布資料を基に復習し、疑問点について考察し次回質問					
第4回	運動と代謝・内分泌：エネルギー供給系、代謝機能と栄養摂取					配布資料を基に復習し、疑問点について考察し次回質問					
第5回	環境と運動：ストレス、気圧・温度環境、無重力、不動時					配布資料を基に復習し、疑問点について考察し次回質問					
第6回	運動処方：運動処方指針 運動負荷評価、身体組成、トレーニング効果 第2回臨時テスト (第4~6回講義分)					配布資料を基に復習し、疑問点について考察し次回質問					
第7回	運動処方と食事指導1：肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症					配布資料を基に復習し、疑問点について考察し次回質問					
第8回	運動処方と食事指導2：骨粗鬆症、認知症、フレイル 第3回臨時テスト (第7, 8回講義分)					講義内容を振り返り栄養士としての自覚をもつ					
試験	定期試験を実施しない										
教科書	栄養・スポーツ系の運動生理学 [著者]監修；樋口満、編集；湊久美子、寺田新 [出版社]南江堂				受講生へのメッセージ	運動生理学は、生理学全般を包括しており、この分野の理解を深めることは、栄養学を別の視点から見つめなおすことができると 생각합니다。今後の栄養士としての活動に、有益で実践的な講義になるよう企画していきたいと思っています。					
参考書等	やさしい生理学 改訂第7版/編集；彼末一之、能勢博/南江堂				実務経験に関する情報	①経験内容	医師				
						②科目との関連	医師としての経験・知識を基に栄養指導・運動指導において必要となる知識や基本的な考え方などを教授する。				