

科目区分	専門教育科目	授業科目名	運動生理学			科目コード	23S306	担当者	秋山 寛治			担当形態	単独
対象学科・コース	生活創造学科 栄養士コース	配当年次	2年次	開講学期	後期	単位数	1	必修・選択の別	選択	免許・資格要件	栄養士必修		
授業形態	講義	履修条件									教育職員免許法施行規則に定める科目区分等	科目区分	
実務の経験を有する教員担当科目		該当	実務の経験内容及び科目との関連	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を教授する。								科目に含めることが必要な事項	

授業の主題	将来の栄養指導、運動処方に必要となる、基礎的運動生理学を学び、実践していける能力を身に付ける。	課題等への対応 (フィードバックの方法等)	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
授業の方法	パワーポイント・スライドを用いて講義を行う	アクティブ・ラーニングの実施方法	

回数	授業計画	事前・事後学修	
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 第1回 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	
		事前・事後学修時間 (分/授業1回)	180分/授業1回

教科書 [書名/著者名/出版社]	栄養・スポーツ系の運動生理学/監修：樋口満、編集：湊久美子、寺田新/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思います。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 [書名/著者名/出版社]	やさしい生理学 改訂第7版/編集：彼末一之、能勢博/南江堂		

