

2017年度 体育学研究科(体育学専攻) 博士前期(修士)課程シラバス

科目名(副題)	開講年次(セメ)	授業形態	単位	担当者名
スポーツ生理学研究C	1・2年次春学期 (1・3セメスター)	講義 ※演習含む	2	北川 薫
授業概要				
<p>体力を考えるうえで基礎となる学問は生理学である。まず、体力とは何か、を理解し、続いてその背景を神経系、呼吸・循環系、筋系などから明らかにし、そのトレーニングの効果に言及する。</p> <p>【授業内容】個別のテーマはなく、いわば運動やスポーツ研究での基礎素養の確立である。授業は2コマすなわち3時間連続して、隔週で行うため、開講日は学生との話し合いで変更することがある。テキストは学部でのものであるが、学部では話せなかった内容を補充するようにして授業を展開する。そのなかには、実験的内容を含む。</p>				
授業目標(到達目標)				
<p>学生が体力を生理学視点で理解し体得することで、運動生理学測定の専門家としての素養を身に着けることを目標とする。</p>				
成績評価方法・基準				
<p>授業中に得たデータをもとにレポートを作成する。出席回数を加味し、レポートの完成度を中心に判定を行う。</p>				
教科書・教材・参考文献 等				
<p>[テキスト] 北川薫著「改訂3版 運動とスポーツの生理学」市村出版。初回から必ず持参すること。</p> <p>[参考書] 適宜指示するか、担当者が準備をする。</p>				
授業計画				
	項目・内容			
1	運動とスポーツについての生理学での考え			
2	体力について(1:体力の解釈)			
3	体力について(2:体力の測定)			
4	体力について(3:体力テストの問題点)			
5	体力と神経系との関係(テキストに基づき基礎知識の確認)			
6	体力と神経系との関係(測定実習)			
7	体力と呼吸・循環系との関係(テキストに基づき基礎知識の確認)			
8	体力と呼吸・循環系との関係(測定実習)			
9	体力と筋系との関係(テキストに基づき基礎知識の確認)			
10	体力と筋系との関係(測定実習)			
11	体力に関係する他の要因(1:環境)			
12	体力に関係する他の要因(2:栄養)			
13	体力に関係する他の要因(3:人体の大きさ)			
14	体力に関係する他の要因(4:トレーニングの基礎)			
15	レポート作成			
履修者へのコメント・学習課題(事前事後学習)				
<p>受講に当たっては、運動のできる服装(スポーツウエア、スポーツシューズ)にて出席すること。特にサンダルといった履物は厳禁。</p>				