

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
運動医科学研究	1・2年次春学期 (1・3セメスター)	講義	2	森谷 敏夫
<b>授業概要</b>				
慢性的な身体不活動病が、メタボリック症候群に総称されるような肥満症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの「死の四重奏」と密接な関係にあることは良く知られている。本授業は、健康長寿命社会の維持に必要な最新の運動医学の知見と生活習慣病の予防・治療における運動療法について学習することを目的とする。授業では、具体的に生活習慣病における運動と栄養の役割、肥満のメカニズムとその予防・改善法、運動と認知機能、老化の生理学などを学び、自分で運動医学の独創的な研究課題を構築できるように指導する。				
<b>授業目標(到達目標)</b>				
生活習慣病(がん、心臓病、糖尿病、骨粗しょう症、メタボリック症候群、高血圧症、脳卒中、認知症など)に対する習慣的な運動の予防医学的役割を学び、運動医学分野の研究課題を自ら構築できる能力を獲得する。				
<b>成績評価方法・基準</b>				
平常点50%(質疑・討論参加度) 研究課題・仮説内容及びプレゼン50%				
<b>教科書・教材・参考文献 等</b>				
1. 教材(パワーポイント資料、講義資料、DVD等)のURLは講義中に提示する。 2. 参考図書等 ・森谷敏夫「からだと心の健康づくり ―運動療法―」中央労働災害防止協会、2000 ・森谷敏夫「メタボにならない脳の作り方」扶桑社、2008 ・森谷敏夫「ダイエットを科学する」デジタルアーカイブズ(株)、2014。 ・森谷敏夫「京大の筋肉」デジタルアーカイブズ(株)、2015				
<b>授業計画</b>				
	<b>項目・内容</b>			
1	講義スケジュールとイントロダクション			
2	運動不足と生活習慣病			
3	パフォーマンスの生理学			
4	生活習慣病の予防・改善における運動と栄養の役割			
5	肥満のメカニズム			
6	肥満・メタボにおける生活活動の重要性			
7	運動と心の健康			
8	がんの予防医学			
9	老化の生理学			
10	運動と脳機能			
11	独創的な研究課題を生むためのノウハウ			
12	研究課題・仮説発表会1回目			
13	研究課題・仮説発表会2回目			
14	研究課題・仮説発表会3回目			
15	研究課題・仮説発表会4回目			
<b>履修者へのコメント・学習課題(事前事後学習)</b>				
講義前後にURLのPPTや補足資料を参考にして予習・復習をしておくこと(2時間程度)。また、運動医学に関する研究論文等を参考にしながら、自分の研究課題・仮説の構築と発表プレゼンの作成準備を毎週行うこと(1, 2時間程度)。				