

科目番号	31	科目名	スポーツ生理学Ⅱ		
英文科目名	Sports physiology Ⅱ				
大学・短期大学名	びわこ学院			大学	
連絡先	びわこ学院大学 教務課				
	TEL :	0748-35-0002		FAX :	0748-23-7202
担当教員	高木 俊 (教育福祉 学部 准教授)				
実施方法	対面授業 遠隔授業 対面・遠隔併用				
教室名	本学講義室	会場	びわこ学院大学		
授業期間	2025年4月11日(金) ~ 2025年7月18日(金) <毎週金曜日> 2 時限・講時 10 : 40 ~ 12 : 10				
超過時の選考方法	抽選				
成績評価方法	定期試験(筆記)				40 %
	レポート試験(期末)				%
	平常点(出席・授業態度)				10 %
	その他(発表、課題レポートなど)				50 %
別途負担費用	なし あり()円				
その他特記事項	AL(グループワーク・プレゼンテーション)				
<講義概要・到達目標>					
<p>身体活動・運動やスポーツを実施することで生じる一過性の生体応答や習慣的な運動トレーニングによる身体適応について、様々な生理学的視点より学習する。また、効率的な競技力向上・健康づくりのためのトレーニング(筋力・筋パワー・筋持久力・全身持久力)や身体づくり(ウエイトコントロール・骨格筋の増量)について、最新知見を踏まえつつ、生理学的な視点から理解を深める。スポーツ競技・健康づくりに関係する社会的または個人的諸問題に対してスポーツ生理学的な側面から解決策を考え、グループ発表する。</p> <p>① 身体活動やスポーツ実施時の一過性の生体応答や習慣的な継続(トレーニング)による身体適応について様々な視点から生理学的に説明できる。 ② スポーツ競技・健康づくりに関係する社会的または個人的諸問題に対してスポーツ生理学的な側面から解決策を考えることができる。</p>					
<授業スケジュール>					
回	月日	テーマ・キーワード			
1	4月11日	ガイダンス			
2	4月18日	筋力トレーニングのスポーツ生理学			
3	4月25日	筋パワー・筋持久力トレーニングのスポーツ生理学			
4	5月2日	全身持久力のスポーツ生理学			
5	5月9日	全身持久力トレーニングのスポーツ生理学			
6	5月16日	運動と身体組成			
7	5月23日	運動と栄養摂取(体づくり)			
8	5月30日	運動と内分泌系			
9	6月6日	運動と生活習慣病			
10	6月13日	運動と脳機能			
11	6月20日	運動と環境			
12	6月27日	筋肉痛のスポーツ生理学			
13	7月4日	リカバリーのスポーツ生理学			
14	7月11日	グループ発表			
15	7月18日	まとめ			
<教科書・参考書>					
適宜、プリント・資料を配布する。					