

授業科目名	生理学 I			科目コード	MJKS 0008
学科・コース名	総合ビジネス科 健康スポーツトレーナーコース			履修区分	必修
授業形態	講義	開講学年	1年次	学期	前期
担当教員	杉田大知	実務経験	有	単位数	3 単位
授業の目的・目標	人体の生理機能の基礎を理解し、神経系、骨格筋系、呼吸循環器系、内分泌系およびエネルギー代謝の基本的な仕組みを説明できるようになることを目的とする。				
授業の概要	生理学の基礎として、各器官系の働きや恒常性について学び、運動や健康を理解するための基礎知識を身につける。				
回	授業計画・内容			授業外学習の内容	授業外学習時間
1	ガイダンス・生理学を学ぶ意義			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
2	恒常性(ホメオスタシス)と生理学			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
3	細胞の生理機能			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
4～8	神経系①(神経細胞と興奮)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	375分
9～14	神経系②(中枢・末梢神経)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	450分
15	神経系③(自律神経系)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
16	骨格筋系①(筋線維の構造と種類)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
17	骨格筋系②(筋収縮の仕組み)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
18	骨格筋系③(運動単位と筋活動)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
19～22	循環器系①(心臓の機能)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	300分
23～26	循環器系②(血管と血流調節)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	300分
27～30	循環器系③(血圧と循環調節)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	300分
31～40	呼吸器系①(呼吸の仕組み)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	750分
41～45	呼吸器系②(肺換気とガス交換)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	375分
46	呼吸器系③(呼吸調節)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
47	内分泌系①(ホルモンの基礎)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
48～50	内分泌系②(主要ホルモンの働き)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	225分
51	消化・吸収の生理			授業内容の振り返り・ワークノート記入	150分
52	エネルギー代謝①(ATPと代謝概念)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
53～57	エネルギー代謝②(糖質・脂質代謝)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	300分
58	前期まとめ・総復習			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
59～60	前期試験			授業内容の振り返り・ワークノート記入	150分
評価方法	期末試験60%提出物40%で評価する。				
教科書参考書	JATI認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト〈理論編〉 大修館書店 1から学ぶスポーツ生理学				

授業外学修について 授業外学習の内容のほかに、予習・復習に1時間をあて、授業準備を行うこと