

授業科目名	生理学Ⅱ			科目コード	MJKS 0009
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	後期
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	前期で学んだ生理学の知識をもとに、運動時の身体反応やトレーニングによる適応を理解し、実践的に活用できる基礎力を身につけることを目的とする。				
授業の概要	運動時の神経・筋・呼吸循環・内分泌・エネルギー代謝の変化を中心に学び、トレーニングや疲労・回復との関係について理解を深める。				
回	授業計画・内容			授業外学習の内容	授業外学習時間
1	前期内容の復習			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
2	運動時の神経系の働き			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
3	運動制御と反射			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
4～8	骨格筋系④(筋力発揮の生理)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	375分
9～14	骨格筋系⑤(筋疲労の生理)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	450分
15	骨格筋系⑥(筋肥大と適応)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
16	循環器系④(運動時の循環応答)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
17	循環器系⑤(最大酸素摂取量)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
18	循環器系⑥(トレーニング適応)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
19～22	呼吸器系④(運動時の呼吸応答)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	300分
23～26	呼吸器系⑤(換気量と酸素摂取)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	300分
27～30	エネルギー代謝③(有酸素・無酸素代謝)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	300分
31～40	エネルギー代謝④(運動強度と代謝)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	750分
41～45	エネルギー代謝⑤(運動様式と代謝特性)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	375分
46	内分泌系③(運動時のホルモン応答)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
47	内分泌系④(成長・回復とホルモン)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
48～50	体温調節と運動			授業内容の振り返り・ワークノート記入	225分
51	水分・電解質バランス			授業内容の振り返り・ワークノート記入	150分
52	疲労と回復の生理			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
53～57	トレーニング効果の生理学的背景			授業内容の振り返り・ワークノート記入	300分
58	後期まとめ・総復習			授業内容の振り返り・ワークノート記入	75分
59～60	後期試験			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