

授 業 科目名	【 G 】	身体のメカニズムとスポーツ	区 分		開講年次	【 G 】 1	単位数	【 G 】 2
	【 H 】	身体のメカニズムとスポーツ	その他参照			【 H 】 1		【 H 】 2
科目区分	保健体育科目：【 G・H 】教育職員免許法施行規則第66条の6に定める科目（全教科）							
授業形態	対面授業							
担当形態	単 独	【 G 】 教員の免許状取得のための（全教科選択必修）科目						
		【 H 】 教員の免許状取得のための（全教科選択必修）科目						
施行規則に定める科目区分又は事項等		教育職員免許法施行規則第66条の6に定める科目「体育」						
サブ タイトル	身体運動による心身の変化を生理学的に学ぶ					担当者	酒本 夏輝	
授業概要	【概要】	本講義では、心身の健康の保持・増進に対する身体運動の効果を主として生理学的観点から概説する。具体的には、身体運動による身体の適応を発育・発達や加齢と関連付けて理解を深める。また身体運動及びスポーツが筋骨格系、呼吸循環系、神経系に及ぼす影響についても理解を深める。						
	【到達目標】	・健康と体力についてそれぞれ定義し、健康と体力との関係を説明できる。 ・筋骨格系、呼吸循環系及び神経系に及ぼす運動の影響について説明できる。 ・講義で学んだ知識を実生活の場面で応用することができる。						
履修条件	特になし							
アクティブ ラーニングの 方法	【－】	事前学習型	【－】	反転授業	【○】	調査学習	【－】	フィールドワーク
	【○】	双方向アンケート	【－】	グループワーク	【○】	対話・議論型授業	【－】	ロールプレイ
	【－】	プレゼンテーション	【－】	模擬授業	【－】	PBL	【○】	その他
ディプロマ・ ポリシーとの 関連性	DP(ディプロマ・ポリシー)①		－（当てはまらない）					
	DP(ディプロマ・ポリシー)②		－（当てはまらない）					
	DP(ディプロマ・ポリシー)③		◎（よく当てはまる）					
	DP(ディプロマ・ポリシー)④		－（当てはまらない）					
他科目との 関連性	主に、教養講義（運動生理学）、教養講義（人体の構造と機能）の基礎となる内容を取り上げて概説する。							
教科書	必要に応じて資料等を配布する。							
参考書	教養としての身体運動・健康科学 東京大学身体運動科学研究室編 東京大学出版会							
評価方法	1～15回目までの授業内において小課題等を提示する。加えて、授業内に学習到達度確認課題を課す。 毎回の授業内小課題：30％・・・①、学習到達度確認課題：70％・・・②、 ①＋②＝100％として評価する。 なお、授業への参加は成績評価の前提である。							
フィードバック 方法	授業内及び授業後の課題返却時に適宜フィードバックを与える。							
評価基準	授業単元の内容について生理学的観点から十分に理解し、根拠等も踏まえて説明することができた者は「S」または「A」、単元の内容についての理解や説明について不適切な点がある者はその程度に応じて「B」または「C」とし、単元内容の理解自体が不十分な者は、その程度に応じて「D」または「E」とする。なお、出席要件を満たさない場合や学習到達度確認課題に取り組まないなど、評価不能の場合には「F」とする。							

授 業	【 G 】	身体のメカニズムとスポーツ	区 分	開講年次	【 G 】 1	単位数	【 G 】 2
科目名	【 H 】	身体のメカニズムとスポーツ	その他参照		【 H 】 1		【 H 】 2
授業回数	授業内容						
1	身体のメカニズムとスポーツの関係(履修方法・授業概要・評価方法の説明を含む)						
	予習:	シラバスの確認、身体のメカニズムとスポーツの関係について調べる		復習:	スポーツを身体のメカニズムから考える意義についてまとめる		
2	身体運動の意味と意義						
	予習:	身体運動とは何か調べる		復習:	身体運動の必要性についてまとめる		
3	健康と体力						
	予習:	健康と体力の関係について調べる		復習:	健康と体力との関係についてまとめる		
4	身体運動と生活習慣病の予防						
	予習:	生活習慣病について調べる		復習:	身体運動が生活習慣病の予防にどのように貢献しているかまとめる		
5	発育と発達						
	予習:	発育、発達の意味について調べる		復習:	身体の発達についてスキヤモンの発育曲線を説明する		
6	加齢に伴う身体機能の変化						
	予習:	加齢に伴う身体機能の変化をまとめる		復習:	高齢者におけるトレーニング効果をまとめる		
7	身体の恒常性と適応						
	予習:	ホメオスタシス(恒常性)とは何か調べる		復習:	ホメオスタシスを維持するためのフィードバック機構についてまとめる		
8	骨格筋の構造と機能						
	予習:	筋の構造とタイプについて調べる		復習:	筋線維タイプ別の機能的特徴のまとめと自身の筋線維組成の推定		
9	不活動が身体に及ぼす影響						
	予習:	不活動が身体に及ぼす影響について考える		復習:	習慣的な身体運動が身体機能に及ぼす影響についてまとめる		
10	レジスタンストレーニングの効果①～筋肥大とトレーニングプログラムの構成～						
	予習:	筋肥大の機序についてまとめる		復習:	筋に対するトレーニングタイプ別の効果についてまとめる		
11	レジスタンストレーニングの効果②～トレーニングの原理・原則～						
	予習:	トレーニングの原理・原則について調べる		復習:	トレーニングの原理・原則を踏まえてトレーニング計画を作成する		
12	呼吸循環系とトレーニング						
	予習:	呼吸・循環系の構造と機能について調べる		復習:	トレーニングが呼吸・循環系に及ぼす影響についてまとめる		
13	神経系とトレーニング(神経系の構造と機能、随意運動の発現)						
	予習:	神経系の分類について調べる		復習:	随意運動の発現機序についてまとめる		
14	食事と運動のパフォーマンス						
	予習:	食事と運動のパフォーマンスの関係について調べる		復習:	食事と運動のパフォーマンスの関係についてまとめる		
15	授業全体のまとめと学習到達度の確認						
	予習:	各自、日常の身体運動量について調べ、評価する		復習:	これからどのような身体運動が効果的かを考える		
その他	・受講者の興味・関心に合わせて授業内容を一部変更する場合がある。 ・授業毎の予習・復習時間は、各90分程度を目安としてください。 ・授業に対する質問等がある場合は、n.sakemoto@seiwa-univ.ac.jpまで連絡すること。 ※G・Hカリ:法【選択必履修(キ)】スポ【必修】情【選択必履修(キ)】						