

科目区分	専門教育科目	科目名	運動生理学 (実務家教員担当科目)		科目コード	22S306	担当者	古賀 英俊			
対象学生	生活創造学科 栄養士コース 2年生		学期区分	後期	単位数	1	担当形態	単独			
			授業形態	講義							
科目			施行規則に定める科目区分又は事項等			卒業要件	選択				
						免許・資格要件	栄養士必修				
科目の主題						学修成果との関連 (大◎、中○、小△)					
将来の栄養指導、運動処方に必要なとなる、基礎的運動生理学を学び、実践していきける能力を身に付ける。						1. 「 <b>反心</b> 」 誠実な人柄と 人間力	2. 「 <b>創造</b> 」 高度な知性と 創造力	3. 「 <b>実践</b> 」 明確な意思と 実践力			
科目の到達目標						① 誠実性・真摯性	② 多様性・協働性	③ 知識・技能	④ 表現力・創造断力	⑤ 実行力・自立性	⑥ 就業力・貢献力
1.	運動生理学の観点から栄養学を見つめなおす。										
2.	運動とエネルギー代謝を理解することは栄養学と密接な関係があることを理解する。										
3.	運動能力が心肺機能と栄養に依存していることを理解する。										
4.	運動がもたらす認知機能の改善やメタボリック症候群の予防、改善のメカニズムについて理解する。					○	○	○	○	○	
5.						成績評価の方法と割合					
授業方法						臨時試験 (80%) 受講態度 (20%)					
パワーポイント・スライドを用いて講義を行う											
課題等への対応						授業外学修時間					
パワーポイント・スライドの資料を配布するが、疑問の点は次回の講義時、質問することにより、理解を深める						予習は不要。復習は1講義につき20分。					
回数	授業計画					学習課題 (予習・復習)					
第1回	健康・疾病、運動・トレーニングと栄養学の関連を理解するための、基本となる運動生理学の総論					配布資料を基に復習し、疑問点について考察し次回質問					
第2回	運動時の解剖生理学：筋力、持久力・瞬発力を生み出す筋肉の種類と、心肺機能、運動神経の関連					配布資料を基に復習し、疑問点について考察し次回質問					
第3回	栄養素の働き：糖質と脂質による生体におけるエネルギー・ATPの産生メカニズムと運動能力の関係					配布資料を基に復習し、疑問点について考察し次回質問					
第4回	栄養素の消化吸収メカニズムと生物学的役割					配布資料を基に復習し、疑問点について考察し次回質問					
第5回	食事療法・医食同源：健康維持、生活習慣病の予防・治療のための栄養摂取法					配布資料を基に復習し、疑問点について考察し次回質問					
第6回	運動生理学を活用した運動能力向上					配布資料を基に復習し、疑問点について考察し次回質問					
第7回	運動がもたらす功罪：運動・スポーツは何をもたらすか					配布資料を基に復習し、疑問点について考察し次回質問					
第8回	運動生理学のまとめ 臨時試験実施					講義内容を振り返り栄養士としての自覚をもつ					
試験	定期試験を実施しない										
教科書	なし				受講生へのメッセージ	運動生理学は、生理学全般を包括しており、この分野の理解を深めることは、栄養学を別の視点から見つめなおすことができると思います。今後の栄養士としての活動に、有益で実践的な講義になるよう企画していきたいと思っています。					
参考書等	毎回、講義用資料を配布				実務経験に関する情報	①経験内容	医師				
						②科目との関連	医師としての経験・知識を基に栄養指導・運動指導において必要となる知識や基本的な考え方を教授する。				