

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----|----------------------|----|------------|---|--|-----------------------------------|------------|-----------|-----------|
| 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. 「 反心 」 誠実な人柄と 人間力 | 2. 「 創造 」 高度な知性と 創造力 | 3. 「 実践 」 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. | 運動生理学的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。 | | | | |