

GE-2-i-14	<b>C スポーツ科学</b>	第2学年	後期 選択必修	1.5単位
<b>担当者</b>	竹ノ谷 文子			
<b>一般目標 (GIO)</b>	本講義では、医療従事者として運動における身体のメカニズムを科学的に理解し、適切な運動療法が提案できる為の基礎知識を習得することを目標にする。			
<b>到達目標 (SBOs)</b>	運動中の生理的変化やメカニズムが理解でき、目的に応じたトレーニングや運動療法が行える。			
<b>受講心得 準備学習等</b>	スポーツを代替医療の一つと捉え、医療人として、生活習慣病や高血圧疾患患者などに適切な運動療法を提案できる基礎知識を学ぶ。			
<b>事後学習 復習等</b>	特に復習の必要はないが、数回のレポート提出などがある。			
<b>オフィスアワー</b>	原則 講義および会議等のない16時から18時			

### 授業の形式と各回の内容

授業の形式		主に講義形式で行うが数回 SGD も実施する。
回	項目	内容
1	運動の必要性	健康と体力の定義、健康の概念
2	身体を表す名称	身体における様々な用語と分類
3	運動と骨	骨の構造と運動の種類別による骨変化
4	運動と筋肉	骨格筋の構造、筋肥大、運動と筋肉関連の遺伝子
5	運動と呼吸	呼吸器の構造と運動時における呼吸循環
6	運動と神経	神経の構造と運動時における神経系
7	運動とエネルギー代謝	運動とエネルギー供給機構
8	運動処方の実際	運動処方の手順と肥満者、高血圧疾患者の処方
9	トレーニング理論1	目的に応じたトレーニングのメニュー作成法
10	トレーニング理論2	ウエイトトレーニング法、加圧トレーニング論
11	女性とスポーツ	生理、妊娠、更年期障害、女性アスリート
12	運動と栄養	スポーツと栄養、アスリートの為の栄養学
13	スポーツとドーピング	ドーピングの歴史、アンチ・ドーピング
14	スポーツファーマシスト	スポーツファーマシストの役割

<b>成績評価の方法</b>	試験およびレポートで評価する。
<b>成績評価の基準</b>	試験結果の合計点が60パーセント以上を合格とする。レポートも加点の対象となる。
<b>教科書</b>	毎回、プリントを配布する。
<b>参考書など</b>	なし

