

2024 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療福祉総合学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	講義
科 目 名	運動生理実習		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (2) 時間(単位)
対 象 学 年	2年		学期及び曜時限	後期 火曜2限	教室名	観察室
担 当 教 員	山田 琢伸	実務経験と その関連資格	介護老人保健施設での実務経験あり。理学療法士			
《授業科目における学習内容》						
運動生理学の基礎を学び、人体の仕組みや構成、身体動作の機序や運動による身体への効果を理解・実践することで、現場において的確な指導が行えるよう知識と経験を得る。						
《成績評価の方法と基準》						
定期試験 70% 出席評価 20% 平常評価 10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
<ul style="list-style-type: none"> <li>・編著:勝田茂 著:和田正信 松永智 入門運動生理学 第4版</li> <li>・三村寛一・鉄口宗弘編 『新スポーツ生理学』 一般社団法人メディカルフィットネス協会監修</li> <li>・配布資料</li> </ul>						
《授業外における学習方法》						
授業にて学んだことを復習し、次回の講義に向け準備を行う。						
《履修に当たっての留意点》						
知識の定着を目指し、復習を積極的に行う。また、実際に自身で運動内容を体験する。						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第1回	授業を通じての到達目標	体力測定の基礎①		<ul style="list-style-type: none"> <li>・編著:勝田茂 著:和田正信 松永智 入門運動生理学 第4版</li> <li>・三村寛一・鉄口宗弘編 『新スポーツ生理学』 一般社団法人メディカルフィットネス協会監修</li> <li>・配布資料</li> </ul>	【事前学習】教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)	
	各コマにおける授業予定	体力測定の目的適応について学ぶ				
第2回	授業を通じての到達目標	体力測定の基礎②		<ul style="list-style-type: none"> <li>・編著:勝田茂 著:和田正信 松永智 入門運動生理学 第4版</li> <li>・三村寛一・鉄口宗弘編 『新スポーツ生理学』 一般社団法人メディカルフィットネス協会監修</li> <li>・配布資料</li> </ul>	【事前学習】教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)	
	各コマにおける授業予定	体力測定の禁忌、合併症について学ぶ				
第3回	授業を通じての到達目標	体力測定の基礎③		<ul style="list-style-type: none"> <li>・編著:勝田茂 著:和田正信 松永智 入門運動生理学 第4版</li> <li>・三村寛一・鉄口宗弘編 『新スポーツ生理学』 一般社団法人メディカルフィットネス協会監修</li> <li>・配布資料</li> </ul>	【事前学習】教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)	
	各コマにおける授業予定	体力測定の様式、プロトコールについて学ぶ				
第4回	授業を通じての到達目標	体力測定の準備、実際および判定		<ul style="list-style-type: none"> <li>・編著:勝田茂 著:和田正信 松永智 入門運動生理学 第4版</li> <li>・三村寛一・鉄口宗弘編 『新スポーツ生理学』 一般社団法人メディカルフィットネス協会監修</li> <li>・配布資料</li> </ul>	【事前学習】教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)	
	各コマにおける授業予定	体力測定の準備、実際および判定について学ぶ				
第5回	授業を通じての到達目標	心拍数と脈拍		<ul style="list-style-type: none"> <li>・編著:勝田茂 著:和田正信 松永智 入門運動生理学 第4版</li> <li>・三村寛一・鉄口宗弘編 『新スポーツ生理学』 一般社団法人メディカルフィットネス協会監修</li> <li>・配布資料</li> </ul>	【事前学習】教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)	
	各コマにおける授業予定	運動前後における心拍数と脈拍を理解する				

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	安静時と運動時の心拍数の測定	・編著:勝田茂 著:和田正信 松永智 入門運動生理学 第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
	講義形式	各コマにおける授業予定	安静時と運動時の心拍数の測定について理解する		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動強度の算出	・編著:勝田茂 著:和田正信 松永智 入門運動生理学 第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
	講義形式	各コマにおける授業予定	運動強度の算出ができる		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	血圧の測定	・編著:勝田茂 著:和田正信 松永智 入門運動生理学 第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
	講義形式	各コマにおける授業予定	血圧について理解する		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力について	・編著:勝田茂 著:和田正信 松永智 入門運動生理学 第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
	講義形式	各コマにおける授業予定	若年者と高齢者の体力について理解する		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	自転車エルゴメーターによる体力測定	・編著:勝田茂 著:和田正信 松永智 入門運動生理学 第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
	講義形式	各コマにおける授業予定	自転車エルゴメーター運動による身体の変化を理解する		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	トレッドミルによる体力測定	・編著:勝田茂 著:和田正信 松永智 入門運動生理学 第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
	講義形式	各コマにおける授業予定	トレッドミル運動による身体の変化を理解する		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	歩行による体力測定	・編著:勝田茂 著:和田正信 松永智 入門運動生理学 第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
	講義形式	各コマにおける授業予定	歩行運動による身体の変化を理解する		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力テストの実際(全身持久力)	・編著:勝田茂 著:和田正信 松永智 入門運動生理学 第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
	講義形式	各コマにおける授業予定	体力テストの実際(全身持久力)について理解する		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	体力テストの実際(バランス)	・編著:勝田茂 著:和田正信 松永智 入門運動生理学 第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
	講義形式	各コマにおける授業予定	体力テストの実際(バランス)について理解する		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	まとめ	・編著:勝田茂 著:和田正信 松永智 入門運動生理学 第4版 ・三村寛一・鉄口宗弘編『新スポーツ生理学』一般社団法人メディカルフィットネス協会監修 ・配布資料	【事前学習】教科書を読んで予習しておく(30分) 【事後学習】授業で学んだことを配布資料等で復習する(30分)
	講義形式	各コマにおける授業予定	運動生理学を通じて体力測定の妥当性、正確性についての確認		