

第 4 回	スポーツと循環 スポーツ中の循環器系の調節と適応について理解する
第 5 回	スポーツと代謝 スポーツ中の代謝機構について理解する
第 6 回	スポーツと内分泌・ストレス 運動時のホルモン分泌と、ホルモンによる身体調節について理解する
第 7 回	スポーツと脳機能 運動を調節する脳・神経系の仕組みと脳機能の変容について理解する
第 8 回	スポーツと遺伝子 運動能力における個人差と遺伝子について理解する
第 9 回	スポーツと栄養 運動のタイプに対する栄養素成分の働きと必要量について理解する
第 10 回	スポーツと体組成 体組成を変化させる要因について理解する
第 11 回	スポーツと発育発達 発育発達に応じたスポーツやトレーニングの基本的事項について理解する
第 12 回	スポーツと体温調節 体温調節が運動パフォーマンスに及ぼす影響について理解する
第 13 回	スポーツとコンディショニング スポーツコンディショニングにおける生理・生化学的測定検査要素について理解する
第 14 回	スポーツと高所・低酸素トレーニング 高所トレーニングの種類と実際について理解する
第 15 回	スポーツと身体不活動 身体不活動が生体に及ぼす影響について理解する まとめ
テキスト	必要に応じて資料を配布する
参考図書・ 教材／データ ベース・ 雑誌等の紹介	教科書 指定しない 参考図書・教材等 「スポーツ生理学」(化学同人) 「からだを動かすしくみ」(杏林書院)
課題に対する フィード バックの方法	15 回目の時間に試験(40%)を行う。また、各授業ごとに、授業内容のまとめ、興味関心についてと調べた事の課題フォーム(60%)を提出する。 試験終了後、得点分布を掲示する
学生へのメッセージ・ コメント	・講義テーマ毎に、講義ノートとサブノートを作りましょう。 ・人体生理学等で学習した知識が基礎となります。単元に必要な用語やその意味は予習しておきましょう。 ・携帯検索能力をフル活用し、分からない単語やメカニズムはすぐ調べてサブノートに記録し知識を集積しましょう。

・自己の健康度に応じた運動処方をおこない実践して体得してみましょう。

