

講義科目名称： 運動生理学実習

授業コード： 51201300

英文科目名称： Practice in Motor Physiology

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
後期	3	1	選択
担当教員			
藤井 嵩子			
月3、4、5			
添付ファイル			

科目の概要	①自身の身体組成を測定し、基礎代謝や運動時代謝を算出する ②立位姿勢や歩行運動の計測を行い、正しい姿勢や歩行時のフォームについて学ぶ ③運動負荷試験による最大酸素摂取量を算出する ④スポーツ栄養の観点から、自らの消費および摂取エネルギー量等をアセスメントし、プランを立て、介入を実施する（ヘルスプロモーション）
授業の内容	第1回 オリエンテーション 身体計測等の実施、アセスメント・プランの策定 第2回 摂取エネルギー量と消費エネルギー量 摂取エネルギー量の推定、安静時代謝や歩行中の運動時代謝を実測、アセスメント・プランの策定、介入の開始 第3回 姿勢と歩行 立位姿勢・歩行の時のフォームを検証する 第4回 最大酸素摂取量 心拍数から最大酸素摂取量を推定する 第5回 トレーニング レジスタンストレーニング・コーディネーショントレーニング等について学ぶ 第6回 筋疲労 実際に筋疲労を起こし、仕組みと栄養との関係について学ぶ 第7回 身体計測② ①で実施した項目を測定し、結果の変化から評価を行う 第8回 ヘルスプロモーション報告 自らのアセスメント・プラン・実施内容・結果・評価について、プレゼンを行う
学習到達目標	①運動生理学で学習する生理的現象を実際に体感し、把握する。 ②実際に行う、アセスメント・プラン・介入を評価することで、データ収集・処理能力および考察力を修得する。
授業の方法	講義、実習・実技およびグループワーク「ヘルスプロモーションの介入計画について、グループワークにて作成する予定(人数次第)」
成績評価の方法	平常点50点・発表点50点の合計点で評価する。 詳細は第1回目の授業で説明する。
教科書・テキスト	プリントを適宜配布する
参考書	「健康づくりと競技力向上のためのスポーツ栄養マネジメント」鈴木志保子(日本医療企画) 「基礎運動学」中村隆一他(医歯薬出版)
授業時間外の学修について(事前・事後学習について)	運動生理学、応用栄養学、人体の機能を関連付けて学修するため、既に受講済みである授業の内容について復習しておくこと
履修上の留意事項	毎回、体操着等の動ける服装と電卓を持参すること
オフィスアワー	火曜日 2時間目
実務経験	管理栄養士、フードスペシャリスト
その他	コロナが流行っており、3密を回避しながらの授業になるかと思えます。 授業計画通りにいかないかと思えます。 理解したうえで履修してください。