

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科三年制 インストラクターコース	
運動生理学	
第4回	筋繊維の種類と特徴
第5回	神経系の役割
第6回	筋の収縮様式と筋力
第7回	運動と循環
第8回	運動呼吸
第9回	運動とホルモン
第10回	身体組成と肥満
第11回	運動処方
第12回	運動と生活習慣病
第13回	筋疲労の要因
第14回	まとめ①
第15回	まとめ②