

科目名	運動生理学							年度	2025
英語科目名	Exercise Physiology							学期	後期
学科・学年	スポーツトレーナー科 1 年次	必／選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	加藤	教員の実務経験		有	実務経験の職種		アスレティックトレーナー		
【科目の目的】 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー・健康運動実践指導者・NSCA－CPT・JATI－ATI資格の必修科目です。スポーツ・運動の指導者として、運動によって身体の変化がどのように生じるか、その現象と仕組みについて学ぶ事が目的です。									
【科目の概要】 スポーツ活動と体力、運動体としての身体の構造と機能について学びます。									
【到達目標】 “筋肉の種類やメカニズム、筋力トレーニングと骨格筋の変化、身体のエネルギーとその供給システムについて、ウォーキングやランニングによって生じる身体の変化、ストレッチングなどによって獲得できる柔軟性のメカニズムなど多種多様な運動によって身体にどのような変化が生ずるのか、生体の基礎的な生理学的な働きを理解します。各項目における到達目標は下記のとおりです。 A. 運動時のエネルギー供給機構についてしっかりと理解している。 B. スポーツトレーニングが呼吸・循環器系に及ぼす影響についてしっかりと理解している。 C. 骨格筋の構造と機能を理解し、筋収縮のメカニズムについてしっかりと理解している。 D. スポーツパフォーマンスに及ぼす加齢・発育発達・性差の影響についてしっかりと理解している。”									
【授業の注意点】 授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル3 優れている		レベル2 ふつう			レベル1 もう少し			
到達目標 A	運動時のエネルギー供給機構についてしっかりと理解している。		運動時のエネルギー供給機構について「ある程度」理解している。			運動時のエネルギー供給機構についてあまり理解していない。			
到達目標 B	スポーツトレーニングが呼吸・循環器系に及ぼす影響についてしっかりと理解している。		スポーツトレーニングが呼吸・循環器系に及ぼす影響について「ある程度」理解している。			スポーツトレーニングが呼吸・循環器系に及ぼす影響についてあまり理解していない。			
到達目標 C	骨格筋の構造と機能を理解し、筋収縮のメカニズムについてしっかりと理解している。		骨格筋の構造と機能を理解し、筋収縮のメカニズムについて「ある程度」理解している。			骨格筋の構造と機能を理解し、筋収縮のメカニズムについてあまり理解していない。			
到達目標 D	スポーツパフォーマンスに及ぼす加齢・発育発達・性差の影響についてしっかりと理解している		スポーツパフォーマンスに及ぼす加齢・発育発達・性差の影響について「ある程度」理解している			スポーツパフォーマンスに及ぼす加齢・発育発達・性差の影響にあまり理解していない。			
【教科書】 「1 から学ぶスポーツ生理学」 【第3版】 ナップ									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 筆記試験・課題・平常点									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

