

スポーツ生理学

2単位 3年(前期)

三浦 哉・准教授/人間文化学科

【授業目的】 日常的な身体活動の継続, つまり, 「トレーニング」は, その内容に応じて, 身体の諸機能に特異的な効果をもたらす. 例えば, ヒトの体力は筋力, 持久力, スピード, パワー, 平衡性, 敏捷性などに分類されるが, レジスタンストレーニングでは主に筋力・筋持久力の改善が, 持久的トレーニングでは主に持久力の改善が生じる. また, トレーニング効果には性差があり, 発育・加齢の影響を大きく受ける. 本講義では, このようなトレーニングに対する生体諸機能の変化および反応について, 運動生理学的な視点から論じることを目的とする.

【授業概要】 身体トレーニングによる生体応答

【キーワード】 トレーニング, 身体機能, 身体構造

【先行科目】 『コンディショニング論』(0.8), 『運動生理学』(0.8), 『運動療法学』(0.8)

【関連科目】 『コンディショニング論』(0.8), 『運動生理学』(0.8), 『運動療法学』(0.8), 『運動生理学実験実習』(0.8)

【履修上の注意】 本授業は応用生理学的な内容のために運動生理学, コンディショニング論のどちらかを受講していることが望ましい. また, 本授業では随時, 関連資料を印刷物以外に, プロジェクターを利用して提示をするので, ノートのとり方に留意すること.

【到達目標】

1. 健康の維持・増進のためのトレーニングによる身体機能の変化を理解すること
2. 競技スポーツ, および健康増進のために適切な運動を指導するための知識を習得すること

【授業計画】

1. 「トレーニング」の意義
2. 骨格筋へのトレーニング効果
3. 呼吸循環能へのトレーニング効果Ⅰ
4. 呼吸循環能へのトレーニング効果Ⅱ
5. 代謝系へのトレーニング効果
6. 内分泌系へのトレーニング効果
7. 骨へのトレーニング効果
8. 神経系へのトレーニング効果
9. 筋力の発育・発達

10. 全身持久力の発育・発達

11. 動作の発育・発達

12. 加齢とトレーニング効果との関係

13. 性差とトレーニング効果との関係

14. 各種トレーニングの効果

15. 試験

16. 総括

【成績評価】 本授業は講義形式であり, 成績評価は出席状況, レポート, 授業への取り組み姿勢などによる平常点での評価と, 前期試験結果から総合的に評価する. なお, 平常点は20点, 前期試験は80点, 合計100点で評価する.

【再試験】 実施する

【教科書】 教科書は使用せず関連資料の印刷物を随時配布する. また, 受講の際に参考となるテキストは以下の通りである. スポーツ生理学 朝倉書店 1994

【授業コンテンツ】 <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=219064>

【連絡先】

⇒ 三浦 (3122, 088-656-7288, hajime-m@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL (オフィスアワー: 金曜日11時55分から12時50分 応用生理学研究室(総合科学部1号館1階), E-mail hajime-m@ias.tokushima-u.ac.jp)