

準備学習ポイント一覧

科目名		スポーツ生理学実験	教員名	向後 和典	学科/区分	保健栄養 必修	履修年次	4
授業計画	回	授業項目		準備学習キーワード 使用教科書掲載箇所(ページ等)				
	1	オリエンテーション 軽運動・スポーツと気分		キーワード:運動・スポーツと気分 教科書(健康・運動・スポーツの科学改訂版)p100-102・7-23・82-85・90-95、参考書(入門運動生理学【スポーツ生理学教科書】)p114-141				
	2	運動強度と呼吸循環器系の機能 運動強度と心拍数、酸素摂取量の関係①		キーワード:運動強度、脈拍数、脈拍数を用いた運動強度の評価法、主観的運動強度(RPE)と脈拍数の関係 教科書(健康・運動・スポーツの科学改訂版)p24-25・96-104・78-85・90-95、参考書(入門運動生理学【スポーツ生理学教科書】)p44-64、114-128				
	3	運動強度と呼吸循環器系の機能 運動強度と心拍数、酸素摂取量の関係①		キーワード:運動強度、脈拍数、酸素摂取量、呼吸商、エネルギー消費量 教科書(健康・運動・スポーツの科学改訂版)p24-25・96-104・78-85・90-95、参考書(入門運動生理学【スポーツ生理学教科書】)p44-64、114-128				
	4	自身に合った運動強度の推定		キーワード:運動負荷の評価法、主観的運動強度(RPE)、心拍数、メッツ 教科書(健康・運動・スポーツの科学改訂版)p24-25・96-104・78-85・90-96、参考書(入門運動生理学【スポーツ生理学教科書】)p44-64、114-128				
	5	筋電図		キーワード:筋電図、随意運動、拮抗作用、筋力調節、主動筋、拮抗筋、上腕二頭筋、上腕三頭筋、静止膜電位、活動電位、神経インパルス、シナプス伝達 配布資料参照、参考書【トートラ人体解剖生理学(生理学教科書)】				
	6	各種体力要素の測定① 筋力・筋持久力の測定と評価		キーワード:体力要素、筋力、筋持久力、敏捷性、柔軟性、全身持久力 教科書(健康・運動・スポーツの科学改訂版)p124-129・174-179、参考書(入門運動生理学【スポーツ生理学教科書】)				
	7	各種体力要素の測定② 敏捷性・柔軟性の測定と評価						
	8	姿勢の調節		キーワード:姿勢制御、前庭器官、視覚、伸張反射、I b抑制、相反神経支配、ストレッチング、運動学習 配布資料参照				
教員からのメッセージ		教科書・参考書の該当箇所を確認しておくことはもちろん、わかりにくい箇所があったら図書館やインターネット環境を利用し、準備学習として授業項目、準備学習キーワードを調べておきましょう！						