

授業科目名	身体運動の基礎知識			年次	1年		
				学科(コース)	医療健康スポーツ科 (スポーツトレーナーインストラクターコース)		
担当教員名	南淵 圭佑			開講年度・学期	2023年度 前期・後期		
授業の方法	講義・実習	週時限数	2限	年間授業時数	80時間	科目区分	必修
実務経験の有無	有	実務経験	スポーツクラブでインストラクター、パーソナルトレーナーの経験をもとに、パーソナルジムを主催。				
授業の概要 (実務経験を 活かした教育 内容)	<p>運動指導を行う上で、身体の構造と機能に関する知識は欠かせません。</p> <p>この授業では、身体運動のしくみと運動による身体の生理的変化を学習していく。</p> <p>『トレーニング実践Ⅰ』にて行ったトレーニング経験やこれまでの運動経験に結びつけながら、指定教科書を使用し講義と質疑を展開します。</p>						
授業の到達目標	骨格筋系や神経系、呼吸循環器系のしくみと働きを理解する。						
		前期内容		後期内容			
	1	オリエンテーション	1	レジスタンストレーニングのバイオメカニクス②			
	2	筋系	2	レジスタンストレーニングのバイオメカニクス③			
	3	神経系	3	第4章まとめ			
	4	骨格系	4	レジスタンストレーニングの適応			
	5	第1章まとめ	5	短期適応①			
	6	心臓血管系の解剖生理学	6	短期適応②			
	7	呼吸器系	7	長期適応①			
	8	第2章まとめ	8	長期適応②			
	9	基本的な専門用語	9	レジスタンストレーニングへの適応に影響を与える要因			
	10	エネルギー供給機構	10	オーバートレーニング			
	11	気質の消費と補給	11	デイトレーニング			
	12	エネルギー供給機構の現場における応用	12	第5章まとめ			
	13	第3章まとめ	13	有酸素性持久力運動への短期的応答①			
	14	力学の基礎①	14	有酸素性持久力運動への短期的応答②			
	15	力学の基礎②	15	有酸素性持久力運動への長期適応①			
	16	バイオメカニクス②	16	有酸素性持久力運動への長期適応②			
	17	バイオメカニクス③	17	有酸素性持久力運動への適応に影響を及ぼす要因			
	18	レジスタンストレーニングのバイオメカニクス①	18	オーバートレーニング			
	19	筋による動作の制御	19	デイトレーニング			
20	まとめ	20	第6章まとめ/全体まとめ				
成績評価の	筆記テスト、実技課題(献立など)、出欠状況、授業態度						

方法	
準備学習・ 事後学習等	特になし。
テキスト	第2版 NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識
参考書・ 参考資料等	担当者が授業時に関連した文献を紹介します。
その他 (学生に対する 要望、メッセ ージ)	特になし。