

開講期	2026年度前期			単位数	2.0単位
科目[授業]名	4222 運動生理学			開講形態 (隔週 偶数 = 隔週2コマ)	週間授業
種別	なし			定員	
履修可能学年	全学年履修可	重複履修	×	全学開講	○
曜日時限	火曜4限				
教室	H403教室				
代表教員	山田 満月				
担当教員	山田 満月				
テーマと到達目標	運動により体内で起こる生理学的反応を理解し、説明できるようにする。また、習得した運動生理学の基礎知識を学校教育やスポーツ現場において活用できるようにする。				
概要	ヒトが身体活動やスポーツを行ったときの筋・神経、呼吸循環、代謝、内分泌系の機能がどのような変化を示すのかを理解し、教育およびスポーツ現場に必要な運動生理学の基礎的な知識を学ぶ。				
対面科目/オンライン科目	対面科目				
授業計画				担当教員 (複数の教員が担当する場合のみ記載)	授業方式
第1回	オリエンテーション				対面授業
第2回	恒常性の維持とエネルギー供給系				対面授業
第3回	運動時のエネルギー供給系				対面授業
第4回	骨格筋・神経の構造と機能				対面授業
第5回	骨格筋とスポーツ				対面授業
第6回	神経系とスポーツ				対面授業
第7回	脊柱と胸郭の構造と機能				対面授業
第8回	呼吸循環器系の構造と働き				対面授業
第9回	呼吸循環器系の機能と指標				対面授業
第10回	呼吸循環器系とスポーツ				対面授業
第11回	体液・血液と内分泌系				対面授業
第12回	スポーツとウエイトコントロール				対面授業
第13回	内的・外的要因とスポーツ				対面授業
第14回	多様性とスポーツ				対面授業
第15回	総括				対面授業
成績評価の基準	授業への出席(20%)、授業内課題(20%)、期末試験(60%)を基に評価する。 期末試験を受けるためには、2/3以上の出席が必須である。				
履修にあたっての留意事項	授業開始から20分経過後は欠席とする(電車遅延等の場合は出席を認める)。 また、遅刻5回で欠席1回とカウントする。 2026年度の第14回授業はゲスト講師が担当する予定である。				
オンライン授業方式(同時双方向型・オンデマンド型)の詳細					
【種別】人数制限(抽選)授業の優先条件					

◆教科書・教材

教科書以外に必要な教材費用			
教科書		教科書(ISBN)	特になし。毎時間資料を配布する。
参考文献		参考文献(ISBN)	中里浩一、岡本孝信、須永美歌子(2022)「1から学ぶ運動生理学【第3版】」有限会社ナップNPO法人 日本トレーニング指導者協会(2023)「トレーニング指導者テキスト理論編 3訂版」大修館書店

◆合理的配慮

本学における修学支援基本方針について	<p>本学における修学支援基本方針は以下URLを確認してください https://www.wako.ac.jp/campuslife/barrier-free.html 合理的配慮を希望する場合は基本方針およびシラバスを熟読の上で申請すること</p>
--------------------	---