

電気通信大学 平成19年度シラバス

授業科目名	運動の生理・生化学		
英文授業科目名	Physiology and Biochemistry of Exercise		
開講年度	2007年度	開講年次	3年次
開講学期	前学期	開講コース・課程	昼間コース
授業の方法		単位数	2
科目区分	総合文化科目-上級科目-テーマ別セミナー		
開講学科・専攻	情報通信工学科 情報工学科 電子工学科 量子・物質工学科 知能機械工学科 システム工学科 人間コミュニケーション学科		
担当教官名	長澤 純一		
居室	東6-908		

公開E-Mail	授業関連Webページ
	http://www.pc.uec.ac.jp/sp/nagasawa/index.html

【主題および達成目標】
<p>必強くなるための運動，健康のための運動の背景を探る．「身体運動」を「科学的にとらえる」手段が数多くあることを理解／納得してもらいたいと考えている。本年度は特に、身体運動の基礎となる体力に焦点を合わせ、体力の概念、要素、特性などを明確にしていく。</p>

【前もって履修しておくべき科目】
なし

【前もって履修しておくことが望ましい科目】
なし

【教科書等】
「体力とはなにか」NAP社刊に沿って進めるので、本科目を受講するものは必ず入手しておくこと。

電気通信大学 平成19年度シラバス

【授業内容とその進め方】

体力の概念
体力の要素
年代別の体力
エネルギー代謝概論
競技者の体力の特徴
運動不足
身体諸機能と体力
体力のトレーニング論

について講義する。
受講人数次第だが、ゼミ形式でできる場合には資料収集とそのプレゼンテーションを課す。

【成績評価方法及び評価基準(最低達成基準を含む)】

評価方法
各自のプレゼンテーションの結果とレポート内容によって評価する(80%)。ただし、受講生が多い場合にはペーパーテストに替える。なお、出席遅刻の状況を重視する(20%)。

【オフィスアワー：授業相談】

月、木曜日以外適宜応じるが、事前にメール等で連絡してほしい。

【学生へのメッセージ】

「物理」はモノの理(ことわり)、「生理」は生命の理(ことわり)である。身体を動かすことによって生命活動はどのような変動を生じさせるのか、また、その変動が体力や健康と関わっていくのかについて興味を深めるような授業を展開したい。身体運動やスポーツに関心・興味のある学生の受講を希望する。

【その他】