

授業科目名	体力科学特講【TSC】		授業形態	講義	授業科目区分	基礎科目 (スポーツ生命科学)
担当教員名	田巻 弘之・荻田 太・與谷 謙吾				補助担当者名	
単位数	2 単位		履修年次	-	受け入れ人数	-
授業の概要 及び達成目標	本科目では、身体活動による生体の応答機序を基盤とした健康増進や体力の維持向上に寄与するため、体力の構成要素、特に行動体力の要素に関する加齢変化の特徴や運動効果の現れ方について学び、ディスカッションする。本授業により、体力の構成要素を類別し、筋力、持久力、敏捷性、調整力などの各要素 について、機能と構造の観点から運動刺激の効果を述べることができる。					
成績評価の方法	□ 学期末試験の成績（％） ■ 授業への取り組み状況（100％） □ レポート等の提出状況（％） を総合的に評価する。					
成績評価の基準	授業への取り組み状況を、複数教員によって判定する。					
テキスト、教材 参 考 書	（参考書）1）健康・体力のための運動生理学, 石河利寛著, 杏林書院, ISBN:978-4764410435、 （資料）適宜配布する					
履修条件・ 関連科目			備考(教員メッ セージ含む)			
オフィス・アワー	荻田：原則月曜日の午後とするが、あらかじめメールで連絡をしてもらえれば随時対応。 研究棟3階 303研究室 (ogita@nifs-k.ac.jp) 與谷：随時（事前にメールで連絡を頂ければ有難いです）研究棟3階 306研究室 yotani@nifs-k.ac.jp 田巻：随時（事前にメールで連絡を頂ければ有難いです）研究棟3階 305研究室					
授業計画						
回	担当教員名	授業内容			授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)	
1	荻田 太	オリエンテーション：体力の定義と構成要素			今後の予定を確認し、次回の講義(キーワード)について予習を行う（2時間）	
2	"	全身持久力：幼少期から成人までの経年変化			本講義のテーマに関する文献をPubMed等で調べて精読し、次回の講義(キーワード)について情報を集める。（2時間）	
3	"	全身持久力：呼吸・循環器系の発達			本講義のテーマに関する文献をPubMed等で調べて精読し、次回の講義(キーワード)について情報を集める。（2時間）	
4	"	全身持久力：トレーニング強度の影響			本講義のテーマに関する文献をPubMed等で調べて精読し、次回の講義(キーワード)について情報を集める。（2時間）	
5	"	全身持久力：トレーニング効果と特異性			本講義のテーマに関する文献をPubMed等で調べて精読し、次回の講義(キーワード)について情報を集める。（2時間）	
6	田巻 弘之	筋力：骨格筋の経年変化			本講義のテーマに関する文献をPubMed等で調べて精読し、次回の講義(キーワード)について情報を集める。（2時間）	
7	"	支持組織：骨の経年変化			本講義のテーマに関する文献をPubMed等で調べて精読し、次回の講義(キーワード)について情報を集める。（2時間）	
8	"	筋力と骨：除神経による骨への影響			本講義のテーマに関する文献をPubMed等で調べて精読し、次回の講義(キーワード)について情報を集める。（2時間）	
9	"	筋力と骨：除神経による筋への影響			本講義のテーマに関する文献をPubMed等で調べて精読し、次回の講義(キーワード)について情報を集める。（2時間）	
10	"	筋力と骨：電気刺激による影響			本講義のテーマに関する文献をPubMed等で調べて精読し、次回の講義(キーワード)について情報を集める。（2時間）	
11	與谷 謙吾	神経系：敏捷性・調節力の経年変化			本講義のテーマに関する文献をPubMed等で調べて精読し、次回の講義(キーワード)について情報を集める。（2時間）	
12	"	神経系：反応時間に関する幼少期から成人までの経年変化			本講義のテーマに関する文献をPubMed等で調べて精読し、次回の講義(キーワード)について情報を集める。（2時間）	
13	"	反応時間：反応動作に関する神経系、筋系、動作系の時間要素			本講義のテーマに関する文献をPubMed等で調べて精読し、次回の講義(キーワード)について情報を集める。（2時間）	
14	"	反応時間：神経系のトレーニング頻度			本講義のテーマに関する文献をPubMed等で調べて精読し、次回の講義(キーワード)について情報を集める。（2時間）	
15	"	反応時間：神経系のトレーニング頻度			本講義のテーマに関する文献をPubMed等で調べて精読し、これまでの講義内容をまとめる。（2時間）	