

# 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 ・ 2	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				
	3 ・ 4	運動強度と呼吸循環器系の機能 ① 運動強度と脈拍数の関係	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				
	5 ・ 6	運動強度と呼吸循環器系の機能 ② 最大酸素摂取量の測定	キーワード:運動強度と酸素摂取量の関係、最大酸素摂取量、全身持久力、最大下運動負荷試験 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				
	7 ・ 8	無酸素性作業閾値の測定①	キーワード:無酸素性作業閾値(心拍数性作業閾値、換気性作業閾値、乳酸性作業閾値) 教科書(健康・運動・スポーツの科学改訂版)p78-85・24-25・96-104・90-97、参考書(入門運動生理学【スポーツ生理学教科書】)p44-64、114-128				
	9 ・ 10	無酸素性作業閾値の測定②					
	11 ・ 12	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】)				
	13 ・ 14	各種体力要素の測定② 敏捷性・柔軟性の測定と評価					
	15	まとめ	上記内容参照				
	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!					