

❖ 科目名 Course Title			
運動の科学			
❖ 担当教員 Instructor			
上村 浩信			
❖ 開講学期 Semester	後期	❖ 対象学年 Year	1
❖ 履修可能人数 Capacity	10	❖ 単位数 Number of Credits	2
❖ 授業形態 Type of Class	講義		

❖ キーワード Key Words	
運動 栄養 疲労回復	
❖ 授業の目的 Course Objectives	
<p>安静時から運動時において 生体で発生する様々な現象について講義を行いますので、人体の筋肉・呼吸循環器系の機能 体に栄養を供給する消化器系の機能を理解すること、運動後に生体が疲労する現象及び回復することについて学習する</p>	
❖ 授業概要 Course Description	
<p>本講義では、生体の機能を知り、運動時の生体についておこる現象を生理学観点から講義を行います</p>	
❖ 到達目標 Course Goals	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 生理学的知識 2. 運動・栄養・休養についての理解 3. 運動時における生体の応答 	
❖ 授業計画 Course Schedule	
<p>1週 生体の機能について 2週 運動と栄養についての理解(1) 3週 運動と栄養についての理解(2) 4 週 運動と栄養についての理解(3) 5週 呼吸・循環器についての理解(1) 6週 呼吸・循環器についての理解(2) 7週 呼吸・循環器についての理解(3) 8週 筋・骨・神経系についての理解(1) 9週 筋・骨・神経系についての理解(2) 10週 筋・骨・神経系についての理解(3) 11週 運動処方・疲労回復法(1) 12週 運動処方・疲労回復法(2) 13週 運動処方・疲労回復法(3) 14週 まとめ 15週 期末試験</p>	
❖ 成績評価 Grading System	
<p>到達度目標に挙げた 1から3 対して総合的に評価する。授業中に課すレポートで基本知識の理解を評価((計算問題、論述問題)する。また定期試験において基本問題, 計算問題、論述問題を出題し、達成度を評価する。60点以上を合格とし、不合格者は再履修すること。定期試験 (70点) レポート提出(30点) により評価する。100点満点中60点以上を合格とする。</p>	
❖ テキスト Textbooks	
講義時に配布する資料	

❖ 参考書Reading List
授業中に適宜示します
❖ 準備学習Homework
授業中に課題を指示しますが、予習・復習の時間が必要になります
❖ オフィスアワーOffice Hour
水曜日16時から17時
❖ 連絡先 (E-mail) E-mail
kami * mmm.muroran-it.ac.jp (* をアットマークに変えて送ってください)
❖ 質問・相談への対応方法Contact Information
メールにて対応する
❖ 履修上の注意Notes
再試験を行う
❖ 備考Other Information

※「対象学年」と「単位数」は、科目提供大学における数字であり、受講大学に応じて異なるので、所属大学で確認してください。

※「履修可能人数」は、科目提供大学以外的人数であり、遠隔と対面それぞれの受講形態で履修できる人数を示しています。(例.5(遠隔), 5(対面):遠隔授業で5名, 対面授業で5名まで履修可能。)

※北海道大学の対面授業は、教室の収容人数によって履修できない場合があります。