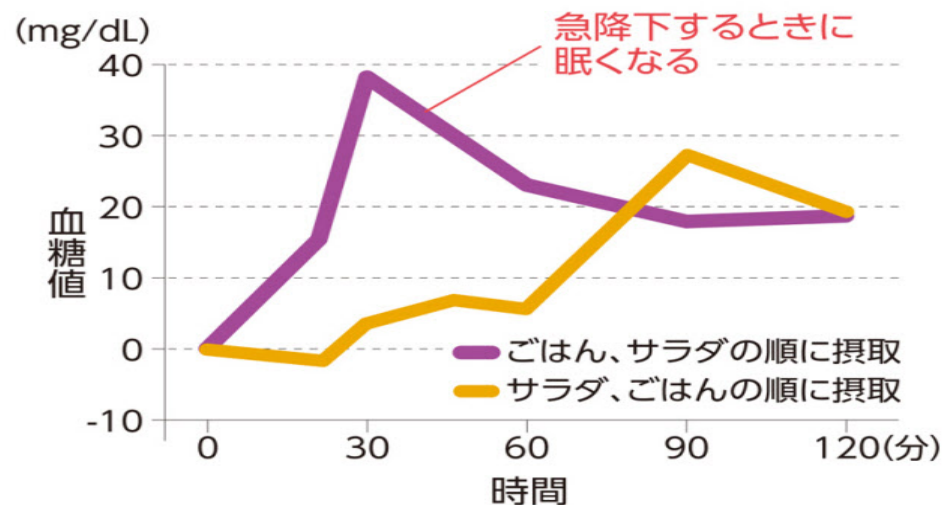


「野菜→ごはん」の順に食べると
血糖値の急上昇は避けられる



室蘭工業大学 後期提供科目

運動の科学

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ないます。

生体の機能を知り、運動時の生体の変化を理解することは、日常生活で欠かせないものの一つです。1週間に数日は、体力が高まる運動強度で運動を実践することは、この講義を理解することにつながります。運動を実践し、体の機能について理解を深めます。

到達目標

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

担当教員 *teacher in charge*

上村 浩信

室蘭工業大学
ひと文化系領域 准教授

成績評価

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。