

教員免許状更新講習シラバス

講習名	【選択】スポーツ技能を支える運動生理学的原理
開催日	令和2年8月24日(月)
担当講師	藤原 勝夫 (人間健康学部教授)
講習概要	スポーツの基本動作として、打撃、投球、跳躍、走等を取り上げる。それぞれのスポーツ技能の基礎となる、①高い運動パワーの産生、②運動フォームの形成、③有効な運動の戦術の観点から、運動原理を考える。その背景となっている運動生理学的機序として、①伸張反射と弾性エネルギー、②姿勢反射、③反応時間と予測との関係を取り上げて概説する。さらに、脳の構造と機能局在、脳の賦活作用、筋収縮の調節機序について概説する。
到達目標	①筋と脳の構造について理解する。 ②筋パワーの産生機構とそれを活用した運動技能について理解する。 ③姿勢反射を利用した運動フォームの実践的応用ができる。 ④反応・予測制御とそれに応じた運動戦術について理解する。
受講者への連絡事項	特になし

時 限	時 間		内 容
—	8:30~9:00	30	受付
—	9:00~9:10	10	オリエンテーション
1	9:10~10:25	75	筋と脳の構造と機能
2	10:40~11:55	75	運動技能を支える筋パワーの産生機構
—	11:55~12:35	40	昼食・休憩
3	12:35~13:50	75	姿勢反射と運動フォーム
4	14:05~15:20	75	反応・予測制御と運動戦術
試験	15:35~16:35	60	筆記試験
—	16:35~16:45	10	評価書記入、事務連絡