

教員免許状更新講習シラバス

講習名	【選択】運動と身体の仕組み
開催日	令和3年8月19日(木)
担当講師	藤原 勝夫（人間健康学部教授） 外山 寛（人間健康学部教授） 清田 直恵（人間健康学部講師）
講習概要	ヒトの運動を支える基礎的な身体構造と機能について、次の項目に分けて概説する。 （１）筋骨格系（人類学からみた解剖学的特徴）、（２）筋力と筋収縮特性、 （３）神経系（反射と随意運動）、（４）呼吸・循環系（肺機能と心臓機能）、 （５）エネルギー代謝とホルモン、（６）酸素摂取量と全身持久力。
到達目標	人類学からみた解剖学的特徴、筋機能、反射と随意運動の制御様式、エネルギー代謝、肺機能と心臓機能、酸素摂取量と全身持久力を理解し、健康増進の仕方と体カトレーニングの指導ができるようになる。
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	筋骨格系、筋力と筋収縮特性
2	10：40～11：55	75	神経系、反射と随意運動
—	11：55～12：35	40	昼食・休憩
3	12：35～13：50	75	呼吸・循環系、エネルギー代謝とホルモン
4	14：05～15：20	75	酸素摂取量と全身持久力
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