

科目コード	2697149	授 業 概 要	【授業内容】 日本は世界でもトップクラスの長寿国ですが、平均寿命と健康寿命の差は依然として大きく、男女ともに10年前後あります。このギャップを解消するために必要になってくるのが、運動生理学的知識とその実践です。本授業では、長年にわたる運動生理学・動物細胞生理学の研究の成果をベースにして、健康を維持・増進するためのポイント等について解説します。内容によっては、簡単な実習も行う予定です。
学習センター	山口学習センター		【到達目標】 自分に合った運動処方方を立案するために、運動生理学の基礎について理解し、論理的に適切な運動を実施できるようになる。
学習センターコード	35A		【授業テーマ】 第1回 健康寿命とは何か：科学的背景と社会的意義 第2回 運動生理学の基礎：神経はどのようにして筋肉を動かすか 第3回 運動生理学の基礎：筋肉はどのようにして体を動かすか 第4回 加齢と身体機能の変化：なぜ衰えるのか 第5回 有酸素運動の生理学と実践 第6回 筋力トレーニングの生理学と実践 第7回 日常生活において運動以外に注意すべきこと 第8回 自分に合った運動処方方の立案と実践
クラスコード	K		【学生へのメッセージ】 修得した知識を自分の生活改善に活かそうとする姿勢を持ってください。
科目名	健康寿命延長のための運動生理学		【受講前の準備学習等】 シラバスの内容から判断して自己学習に努めてください。 日ごろから自分の運動量および食事内容の把握につとめてください。
科目区分	専門科目：生活と福祉		【成績評価の方法】 成績評価は、授業中の学習状況及びレポートの評点により行います。
ナンバリング	320		【受講者が当日用意するもの】 学生証、筆記用具を忘れないように。なお、2日目は軽くウォーキングをする予定ですので、運動に適した服装と靴で参加してください。
定員	30名		【教科書】 授業当日にプリントを配付します。
担当講師	ミヤタ ヒロフミ 宮田 浩文 山口大学名誉教授／ 放送大学山口学習センター所長		【その他（特記事項）】 「学生教育研究災害傷害保険」加入者を対象としていますので、未加入の方は必ず前日までに最寄りの学習センターにて加入してください。（面接授業開設科目一覧P.5参照）
日程 実施時間	12月19日(土) 第1時限 9:30～11:00 第2時限 11:10～12:40 第3時限 13:30～15:00 第4時限 15:10～16:40 12月20日(日) 第1時限 9:30～11:00 第2時限 11:10～12:40 第3時限 13:30～15:00 第4時限 15:10～15:55 試験・レポート等 15:55～16:40		
実施会場	山口学習センター		