

科目名	運動生理学特講	担当者	イズミ 龍太郎 リュウタロウ 龍太郎	期間	通年	単位数	4
-----	---------	-----	-----------------------	----	----	-----	---

### 【科目概要】

目的	運動が生体に及ぼす影響について、プラス面とマイナス面を含め、身近で具体的な課題を通して、基礎的な人体生理・生化学的な側面から、精神心理や社会生活の観点も含めて考察する。応用問題として「宇宙環境」を取り上げ、このような特殊な環境が人体にどのような影響を及ぼすか、さらには宇宙を含めた特殊な条件下での作業に従事するためには、どのような身体的要件が求められるのかを考察する。		
到達目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 身体活動の様々な側面に対し、定量的に評価する手法を身に付ける。またある特定の身体活動について、多角的な側面から考察することを学修する。</li> <li>2) 特殊な環境における人体生理の変化と適応、また特殊環境で生じる医学生理学的な問題に対処する方法論を身に付ける。</li> </ol>		
学修方法	前期レポート課題1では、自分自身の生活パターンを基に、運動生理学的な活動を定量的に評価する手法を学修する。それ以外の課題では、各々の課題に沿って、テキストや参考図書を基に、自分自身で興味を有した題材を取り上げ、その題材に対して、必要な文献の検索を行い、それに対する考え方をレポートとしてまとめる。		
スケジュール	<p>前期：教材1のレポート課題(1)の草稿は7月末、課題(2)は8月末を目処に提出する。取り上げる題材については、草稿としてまとめる前に、メール等で相談することが望ましい。いずれの課題も9月中旬までに最終稿を提出する。</p> <p>後期：教材2のレポート課題(1)の草稿は11月中旬、課題(2)は12月中旬を目処に提出する。取り上げる題材については、草稿としてまとめる前に、メール等で相談することが望ましい。いずれの課題も2017年1月上旬までに最終稿を提出する。</p>		
成績評価	種別	割合	評価基準
	レポート内容	75%	レポートの内容に関し、取り上げた題材の適切性、考え方の科学性・妥当性、最新の知見の反映、自分自身の専門分野との関連性等を評価する。
	レポート構成	25%	レポートの構成や表現に関し、全体の記載方法、図・表の活用方法、引用文献の記載方法等を評価する。
履修者への要望	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) レポートを作成する前に、取り上げる題材やレポートの構成（目次案等）について、メール等で連絡相談して下さい。</li> <li>2) 題材の選択は自由ですが、発想が面白い、ユニークな題材を歓迎します。</li> <li>3) レポートの構成については、取り上げた題材の簡潔なレビューと同時に、何か一点、最新の知見を反映した上で、自分自身の考察を加えることを基本とします（前期課題1を除く）。</li> <li>4) レポートは、簡潔明瞭にまとめることを心掛けて下さい。</li> <li>5) 教材・参考図書を全て読み込む必要はありません。むしろ題材に関連した文献は自分で検索して下さい。</li> <li>6) 引用文献については、各々の研究分野の形式に従って、適切に記載して下さい。</li> </ol> <p>注：本レポートは開示しませんが、個人情報に関わる事項を記載する必要はありません。または適当にフィクション化しても結構です。</p>		

## 【レポート課題】

基本教材 1	
教材の概要	著者名：(1) 浅野勝己編著 教材名：『運動生理学概論(第2版)』(杏林書院, 2013年) ISBN 978-4-7644-1143-2 2,500円+税 著者名：(2) 厚生労働省 運動基準・運動指針の改定に関する検討会 教材名：『健康づくりのための身体活動基準2013』 2013年(厚生労働省ホームページより入手可能) <a href="http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html">http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html</a>
参考文献	(1) 田中 喜代次, 木塚 朝博, 大藏 倫博 編著 『健康づくり・介護予防のための体力測定評価法(第2版)』(金芳堂, 2013年) ISBN 978-4-7653-1554-8 2,600円+税 (2) 小澤 滯司 福田 康一郎 編 『標準生理学(第8版)』(医学書院, 2014年) ISBN 978-4-260-01781-7 12,000円+税
履修上のポイント	自分自身の生活パターンを通じて、運動生理学的な活動を定量的に評価する方法を学修する。その上で運動が生体に及ぼす影響について、プラス面とマイナス面を含め、生理学的な側面はもとより、生化学・栄養学の基礎的な側面から、精神心理面や社会生活における位置付けを含め、自分自身の経験を基に、具体的な課題を取り上げて考察を行う。
レポート課題1	リポート課題：自分自身の1週間の行動記録(食事・睡眠パターンを含む)を付け、それを基に運動レベル(運動強度、消費エネルギー、運動の質等)、摂取した栄養素、及び生活パターンについて解析する。次に自分が理想とする運動習慣がどのようなものかを考察する。この運動には家事を含めた日常生活上の活動、及びデスク・ワーク以外の職場での身体活動を含む。 <b>留意点：</b> 歩数計(または活動度計)を所有する場合は、そのデータも参照すること。
レポート課題2	リポート課題：特定の運動の一つを取り上げ、その運動が生体に及ぼす影響について、プラス面とマイナス面を含め、生化学、身体生理学、バイオメカニクス、生体リズム、精神心理、及び社会の中における活動の観点から、考察を行う(運動の例; マラソン、登山、球技、あるいは日常生活上の行動を対象としても可)。 <b>留意点：</b> なるべく自分自身の経験を基にすること。

基本教材 2	
教材の概要	著者名： ジョーン・ヴァーニカス 教材名：『宇宙飛行士は早く老ける?』(朝日新聞出版, 2006年[原著; 2004年]) ISBN 978-4-02-259905-6 1,300円+税  宇宙滞在が人体に及ぼす影響について、一般人向けに分かりやすく解説された書。長期間を含めた宇宙滞在が人体に及ぼす影響については、基本的に網羅されており、医学的な問題点を理解することが出来る(前期教材の「運動生理学概論」にも若干の記載がある)。
参考文献	(1) 藤田真敬監修 『宇宙航空医学入門』(鳳文書林, 2015年) ISBN 978-4-89279-425-4 3,400円+税 (2) 国際宇宙ステーション・きぼう利用推進委員会 宇宙医学分野研究シナリオWG 『2020年までの宇宙医学分野のISS/きぼう利用シナリオ』(宇宙航空研究開発機構[JAXA], 2012年)(無料; <a href="http://iss.jaxa.jp/kiboexp/plan/scenario/">http://iss.jaxa.jp/kiboexp/plan/scenario/</a> )
履修上のポイント	宇宙という特殊環境を題材として、そのような環境が人体に及ぼす影響、及び各種の職業・日常生活において、必要とされる身体要件について考察する。 取り上げた教材・参考図書は、あくまで一つの参考資料に過ぎず、必要な文献は自分で調べる。
レポート課題1	リポート課題：長期宇宙滞在が人体に及ぼす影響(筋骨格系萎縮、体液シフト、放射線、精神心理等)の中から一つを取り上げ、その対策について述べる。 <b>留意点：</b> 現在、国際宇宙ステーションで取り組まれている健康管理対策や医学的な研究活動は、JAXAやNASA(米航空宇宙局)のホームページから参照することが出来る。
レポート課題2	リポート課題：宇宙飛行士、あるいはその他の職業(例えば航空機パイロット、公共機関の運転士)への従事に際し、特にその職業に求められる安全配慮の観点から、どのような身体的要件が求められるかを考察する。次に、その身体的要件を緩和するための医学生理学的な対応策も考案する(例：車の運転について、視覚や平衡感覚上の障害が問題となるなら、医学生理学的にどのような対処すれば、その問題点を克服出来るか)。 <b>留意点：</b> 職業に関しては、必ずしも特殊な技能だけを取り上げる必要はなく、自動車の運転等の一般的な技能・業務でも構わない。なお、民間航空パイロットの身体要件については、(財)航空医学研究センターの航空身体検査マニュアルが参照可能。 ( <a href="http://www.aeromedical.or.jp/manual/index.htm">http://www.aeromedical.or.jp/manual/index.htm</a> )