2023　年度 授業計画(シラバス)

学　　科	スポーツ科学科		科 目 区 分	専門基礎分野	授業の方法	講義
科 目 名	スポーツ栄養学Ⅱ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30　(2)　時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	後期　水曜4限	教室名	2校舎402教室
担 当 教 員	寺石　佳世	実務経験とその関連資格	足立病院・株式会社日本食生活指導センターなどで栄養カウンセリング業務に26年(1993年～)携わり、現在は食育工房 Ambrosiaに勤務 管理栄養士			

《授業科目における学習内容》

栄養学の基礎をもとに、疾病の予防・健康増進・スポーツ選手へのサポートで必要となる食事管理の基礎を学ぶ。
授業の中では「自分で考える」という習慣を身につけてもらいたい。

《成績評価の方法と基準》

定期試験: 70%
その他、平常点・出席点: 30%

《使用教材(教科書)及び参考図書》

公益社団法人　日本体育協会
公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9 「スポーツと栄養」
その他、適宜プリントを配布

《授業外における学習方法》

指定した教科書を事前に読んでおくこと。
毎回の授業で学んだ内容を復習すること。

《履修に当たっての留意点》

自分の体が健康でなければ、どんなチャンスがあっても自分の才能を活かす事ができません。また、スポーツのトレーナーは体力的にもハードな仕事です。栄養学の実践的知識はアスリートたちのサポートでも不可欠なだけでなく、将来皆さんがどんな職業についても必ず役立つ知識です。この機会にぜひしっかり身につけてください。

授業の方法			内　　容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	身体組成の測定法を理解出来るようになる	配布プリント 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9「スポーツと栄養」	教科書P4～8頁を一読しておく
		各コマにおける授業予定	身体の組成・体脂肪と除脂肪体重について		
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	タンパク質の働きについて理解出来るようになる	配布プリント 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9「スポーツと栄養」	教科書P9～14頁を一読しておく
		各コマにおける授業予定	アスリートのからだ作り		
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	増量・減量の方法について理解出来るようになる	配布プリント 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9「スポーツと栄養」	教科書P17～19頁を一読しておく
		各コマにおける授業予定	アスリートのウエイトコントロール		
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	競技特性と食事について理解出来るようになる	配布プリント 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9「スポーツと栄養」	教科書P20～23頁を一読しておく
		各コマにおける授業予定	アスリートの栄養ケアマネジメント		
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	エネルギー消費量について理解出来るようになる	配布プリント 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9「スポーツと栄養」	教科書P24～27頁を一読しておく
		各コマにおける授業予定	エネルギー消費量		

授業の方法			内　　容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義形式	授業を通じての到達目標	グリコーゲンの働きを理解出来るようになる	配布プリント 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9「スポーツと栄養」	教科書P28～30頁を一読しておく
		各コマにおける授業予定	グリコーゲン補給と回復のための食事		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	ビタミンの働きを理解出来るようになる	配布プリント 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9「スポーツと栄養」	教科書P31～37頁を一読する
		各コマにおける授業予定	ビタミン摂取とコンディショニング		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	アスリートの食品構成を理解出来るようになる	配布プリント 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9「スポーツと栄養」	教科書P38～41頁を一読しておく
		各コマにおける授業予定	アスリートの食事計画		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	それぞれの症状から対策と食事指導を理解する	配布プリント 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9「スポーツと栄養」	教科書P42～51頁を一読しておく
		各コマにおける授業予定	栄養欠陥に基づく疾病と対策①		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	それぞれの症状から対策と食事指導を理解出来るようになる	配布プリント 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9「スポーツと栄養」	教科書P52～58頁を一読しておく
		各コマにおける授業予定	栄養欠陥に基づく疾病と対策②		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	試合期の食事を理解出来るようになる	配布プリント 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9「スポーツと栄養」	教科書P59～63頁を一読しておく
		各コマにおける授業予定	さまざまな状況下における栄養ケア①		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	試合後の食事を理解出来るようになる	配布プリント 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9「スポーツと栄養」	教科書P64～67頁を一読しておく
		各コマにおける授業予定	さまざまな状況下における栄養ケア②		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	食事時間の管理・内容について理解出来るようになる	配布プリント 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9「スポーツと栄養」	教科書P68～72頁を一読しておく
		各コマにおける授業予定	合宿・遠征での食事		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	栄養指導・教育の意義を理解出来るようになる	配布プリント 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9「スポーツと栄養」	教科書P80～84頁を一読しておく
		各コマにおける授業予定	栄養指導・栄養教育の実際		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	後期内容の理解を評価出来るようになる	配布プリント 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9「スポーツと栄養」	後期範囲を見直す
		各コマにおける授業予定	まとめ　評価方法の確認		