

2025 年度 授業計画(シラバス)

学 科		柔道整復スポーツ学科		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	講義
科 目 名		栄養学		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	教室名	第2校舎301
担 当 教 員		岡田あき子	実務経験とその関連資格	平成19年栄養士免許取得 平成23年 管理栄養士免許取得 平成19年～スポーツインテリジェンス(株)勤務 平成21年～同社契約社員			
《授業科目における学習内容》							
1.基礎的な栄養学の知識、ヒトが生きていく栄養と食事摂取の意義を理解する。 2.必要なカロリーや食べ方、間食について 3.水分摂取、疲労の回復など							
《成績評価の方法と基準》							
期末試験にて記述試験を行う。その平均点評価:70% 出席評価:15% 授業参加態度など平常評価:15%							
《使用教材(教科書)及び参考図書》							
配布資料 スポーツ栄養学 ―理論と実践― (市村出版)							
《授業外における学習方法》							
栄養学は毎日の食事が学びになります。授業で学んだ食べ方など、実践しながら食の影響を実感していきましょう。 一気に覚えるのではなく、学んだことを必ず復習していくこと。							
《履修に当たっての留意点》							
食に興味を持つことが第一に必要です。偏ったものや好き嫌いで食べることなく何でも食べてみようと思ってみることを。							
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	授業の進め方、成績評価を理解する		配布資料 スポーツ栄養学 ―理論と実践―	前日食べたものを全て覚えてくること。	
		各コマにおける授業予定	授業の進め方、成績評価、自分の食生活を知る 良い食事はどんな食事のことをいうのか。				
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	炭水化物の体内での作用について理解する		配布資料 スポーツ栄養学 ―理論と実践―	糖質制限とは何か、どういうメリット・デメリットがあるか考えてくる。	
		各コマにおける授業予定	3食必要な理由 体内時計、1食や2食だとどうなるか				
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	脂質の体内での作用について理解する		配布資料 スポーツ栄養学 ―理論と実践―	脂質は自分にとってどういう働きをしているか考えてくる。	
		各コマにおける授業予定	朝食の必要性 朝食を食べないとどうなるか メリット				
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	タンパク質の体内での作用について理解する		配布資料 スポーツ栄養学 ―理論と実践―	たんぱく質の過剰摂取でどのようなことが起こるか考えてくる。	
		各コマにおける授業予定	理想の体型を知る、代謝とは 1日に必要なカロリーは				
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	ビタミンの体内での作用について理解する		配布資料 スポーツ栄養学 ―理論と実践―	1週間で買った食べ物の中で、栄養価成分が記載されているものを写メする。(飲み物以外で)	
		各コマにおける授業予定	筋肉をつけるためには 体重を増やすために				

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	ミネラルの体内での作用について理解する	配布資料 スポーツ栄養学 —理論と実践—	エネルギー比のバランスを計算できるようにすること。
		各コマにおける授業予定	太る原因は何？		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	胃腸での消化吸収の機序について理解する	配布資料 スポーツ栄養学 —理論と実践—	1週間の食べたものと、翌日のお通じの状態、回数をチェックしてくる。
		各コマにおける授業予定	痩せるためにすべきことは 必要な食事、栄養素		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動時のエネルギー代謝について理解する(1)	配布資料 スポーツ栄養学 —理論と実践—	代謝とは何か、考えてくる。その上で、自分の食べた量と消費量は合っているか検討してくる。
		各コマにおける授業予定	背が伸びる食事 成長に必要な栄養素と食事		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動時のエネルギー代謝について理解する(2)	配布資料 スポーツ栄養学 —理論と実践—	1週間体重測定をしてくる。
		各コマにおける授業予定	ファーストフードやインスタント食品について 良いところ、悪いところ なぜ身体に良くないか？		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	身体組成と計測方法について理解する	配布資料 スポーツ栄養学 —理論と実践—	熱中症について、テキストを読んでくる。
		各コマにおける授業予定	お菓子やスイーツについて 良いところ、悪いところ		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	熱中症と熱中症の予防について水分補給との関係を理解する	配布資料 スポーツ栄養学 —理論と実践—	スポーツドリンクの種類、栄養表示を調べてくる。
		各コマにおける授業予定	暑さ対策と水分摂取 熱中症、水分のとり方、運動中と通常の違い		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動に適した栄養について理解する	配布資料 スポーツ栄養学 —理論と実践—	1週間のコンディショニングのチェックをしてくる。
		各コマにおける授業予定	足が付きやすい人の食事 必要な栄養素、食事		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	基本的なアスリートの食事について理解する	配布資料 スポーツ栄養学 —理論と実践—	前日朝～夜の食事内容を覚えてくる。
		各コマにおける授業予定	夏バテ予防、疲労回復 食事のとり方、どんなものが良いか		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	前期範囲の栄養学を理解する	配布資料 スポーツ栄養学 —理論と実践—	これまでの講義内容で理解できなかった部分を自分でまとめておく。
		各コマにおける授業予定	間食、夜食のとり方 どんなものを、どのくらい食べれば良いか		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	資格試験と同等の問題が解けるようになる	配布資料 スポーツ栄養学 —理論と実践—	これまでの講義内容に関して、ノートやプリント、テキストを見直しておくこと。
		各コマにおける授業予定	本講義内容について、要点を理解したうえで説明ができるようになる。 講義内容の理解度を測る。		