

2025 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		学期及び曜時間		後期	教室名		
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		