

2026 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 I		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	前期	教室名	
担当教員	寺石 佳世	実務経験とその関連資格	管理栄養士(病院やフィットネスでの栄養カウンセリング業務などに10年以上従事)			
《授業科目における学習内容》						
<p>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知識や必要なテクニックを学ぶ。</p>						
《成績評価の方法と基準》						
<p>定期試験:70% その他、平常点・出席点:30%</p>						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
<p>「理論と実践 スポーツ栄養学」 鈴木志保子著 日本文芸社 その他、適宜プリントを配布</p>						
《授業外における学習方法》						
<p>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。</p>						
《履修に当たっての留意点》						
<p>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ことができません。また、スポーツのトレーナーは体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に立つ知識です。この機会にぜひしっかり身につけてください。</p>						
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	栄養学の重要性について説明できる。	配布プリント 理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著 日本文芸社	栄養学について、自分がどのように役に立てるか考える。	
		各コマにおける授業予定	栄養学の重要性、スポーツの現場での栄養学の実践について学ぶ。			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	5大栄養素の種類と働きや多く含まれる食品について説明できる。	配布プリント 理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著 日本文芸社	5大栄養素について調べる。	
		各コマにおける授業予定	5大栄養素の種類と働き、食品の分類について			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	バランスの良い食事について説明できる。	配布プリント 理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著 日本文芸社	自分の食事がバランスの良い食事になっているか検証する。	
		各コマにおける授業予定	バランスの良い食事について(主食、主菜、副菜の組み合わせ)			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	炭水化物が多く含まれる食品や炭水化物の分類を説明できる。	配布プリント 理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著 日本文芸社	炭水化物が多く含まれる食品について調べる。単糖類、少糖類の種類を覚える。	
		各コマにおける授業予定	炭水化物① 炭水化物の概要、各論(単糖類、小糖類)			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	糖質の消化吸収について説明でき、グリセミックインデックスを必要に応じて使い分けできる。	配布プリント 理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著 日本文芸社	食物繊維が多く含まれる食品について調べる。消化器官を調べる。	
		各コマにおける授業予定	炭水化物② 各論(多糖類)、糖質の消化吸収、グリセミックインデックス			

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	脂質の分類を説明できる。	配布プリント 理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著 日本文芸社	脂質が多く含まれる食品について調べる。
		各コマにおける授業予定	脂質① 脂質の概要、脂肪酸の種類		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	脂肪酸の特徴、多く含まれる食品について説明できる。	配布プリント 理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著 日本文芸社	脂肪酸の種類と特徴を覚える。
		各コマにおける授業予定	脂質② 脂肪酸の特徴、n-3系脂肪酸(オメガ3)、トランス脂肪酸、脂質の消化吸収		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	たんぱく質の特徴、多く含まれる食品について説明できる。	配布プリント 理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著 日本文芸社	たんぱく質が多く含まれる食品について説明できる。
		各コマにおける授業予定	たんぱく質① たんぱく質の概要、種類と特徴		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	必要に応じて、アミノ酸スコアが高い食材の組み合わせを考えられる。たんぱく質の消化吸収について説明できる。	配布プリント 理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著 日本文芸社	消化吸収について、3大栄養素ごとの比較ができるように復習する。
		各コマにおける授業予定	たんぱく質② アミノ酸スコア、たんぱく質の消化吸収		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	ビタミンの特徴、分類について説明できる。 脂溶性ビタミンについて、それぞれの特徴、多く含まれる食品、欠乏症について説明できる。	配布プリント 理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著 日本文芸社	ビタミンにはどのような種類があるか調べる。
		各コマにおける授業予定	ビタミン① ビタミンの概要、脂溶性ビタミン(特徴、多く含まれる食品、欠乏症について)、抗酸化作用		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	水溶性ビタミンについて、それぞれの特徴、多く含まれる食品、欠乏症について説明できる。	配布プリント 理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著 日本文芸社	ビタミンの欠乏症を覚えられるように復習する。
		各コマにおける授業予定	ビタミン② 水溶性ビタミン(特徴、多く含まれる食品、欠乏症について)		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	ミネラルの特徴を説明できる。 主要ミネラルそれぞれの特徴、多く含まれる食品、欠乏症について説明できる。	配布プリント 理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著 日本文芸社	ミネラルにはどのような種類があるか調べる。
		各コマにおける授業予定	ミネラル① ミネラルの概要、主要ミネラル(特徴、多く含まれる食品、欠乏症について)		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	微量ミネラルそれぞれの特徴、多く含まれる食品、欠乏症について説明できる。	配布プリント 理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著 日本文芸社	ミネラルの欠乏症を覚えられるように復習する。
		各コマにおける授業予定	微量ミネラル(特徴、多く含まれる食品、欠乏症について)		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	水分摂取のタイミングや量などの説明ができる。	配布プリント 理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著 日本文芸社	脱水症状にはどのような特徴があるか調べる。
		各コマにおける授業予定	水分補給		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	本講義内容について、重要ポイントを説明できる。	配布プリント 理論と実践 スポーツ栄養学 鈴木志保子著 日本文芸社	配布プリントを整理し、振り返りができるように準備する。
		各コマにおける授業予定	まとめ(前期授業の振り返り)		