

2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復師学科		科 目 区 分	基礎分野	授業の方法	講義
科 目 名	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 火曜日・2限	教室名	第2校舎302
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、アスリートにおける栄養と食事摂取の意義を理解する。 2.消化と吸収 3.アスリートの身体とエネルギー代謝						
《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:20% 授業参加態度など平常評価:10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
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(日本体育協会出版)						
《授業外における学習方法》						
毎日の食事において、学んだことを思い出しながら食べ方や食べ物の選び方を考える。 習った部分の復習を必ず行う。特に栄養学は一気に覚えられないので その都度言葉を理解して覚えていくようにする。						
《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。						
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	なぜ食・栄養が必要なのかを説明できる。	配布プリント	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、成績評価について。 ヒトは何故食べなければいけないのかを考える。			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	炭水化物の働き、豊富な食材を説明できる。	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	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	炭水化物(糖質、食物繊維)を理解する。 エネルギー量や役割、1日に必要な量などを学ぶ。			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	脂質の働き、豊富な食材を説明できる。	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	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	脂質を理解する。 エネルギー量や役割、1日に必要な量などを学ぶ。			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	たんぱく質の働き、豊富な食材を説明できる。	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	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	たんぱく質を理解する。 エネルギー量や役割、1日に必要な量などを学ぶ。			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	エネルギー比率とその出し方を説明できる。 バランスの良い食事を説明できる。	配布資料	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	三大栄養素のエネルギー比率の計算の仕方。 バランスの良い献立と適切なエネルギーバランスについて。			

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	ビタミンとミネラルの働き、三大栄養素との関りを説明できる。	アスレティック レーナー専門科 目テキスト⑨ ス ポーツと栄養	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	ビタミンとミネラルの種類、役割、三大栄養素にどのように関わっているかなどを学ぶ。		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	胃腸の働き・消化吸収を説明できる。	配布資料	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	胃腸はどのような働きか、消化にかかる時間、身体に与える影響などを学ぶ。		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	エネルギー代謝の説明ができる。	アスレティック レーナー専門科 目テキスト⑨ ス ポーツと栄養	代謝とは何か、考えてく る。その上で、自分の食 べた量と消費量は見 合っているか検討してく る。
		各コマにおける授業予定	代謝とは何か、エネルギー消費の内訳、推定方法などを学ぶ。		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	身体組成とは何かを理解し、測定方法を説明できる。	アスレティック レーナー専門科 目テキスト⑨ ス ポーツと栄養 配布資料	1週間体重測定をしてく る。
		各コマにおける授業予定	BMIの計算、体組成の測定方法、適切な体組成の数値などを学ぶ。		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	熱中症の症状や対処方法を説明できる。	アスレティック レーナー専門科 目テキスト⑨ ス ポーツと栄養	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	熱中症になるメカニズム、軽症～重症の症状、体重の変化などを学ぶ。		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	熱中症にならないための、適切な水分補給を実践できる。	アスレティック レーナー専門科 目テキスト⑨ ス ポーツと栄養	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	運動の種類、時間、強度によって、水分のとり方、濃度、摂取タイミングなどを学ぶ。		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	アスリートの栄養アセスメントの方法を説明できる。	アスレティック レーナー専門科 目テキスト⑨ ス ポーツと栄養	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	アスリートの栄養アセスメントの方法、重要性、日常生活で確認する方法などを学ぶ。		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	アスリートの基本の食事の献立を立てられるようにする。	アスレティック レーナー専門科 目テキスト⑨ ス ポーツと栄養 配布資料	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	基本の献立を学び、グループ別に献立を立てる		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	第1回～第14回までの講義内容の理解を深める	アスレティック レーナー専門科 目テキスト⑨ ス ポーツと栄養	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	第1回～第14回までの復習		
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、要点を理解したうえで説明ができるようになる。	アスレティック レーナー専門科 目テキスト⑨ ス ポーツと栄養	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	講義内容の理解度を測る。		