

2020 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	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			
《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: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》						
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	補食(間食)の摂り方を理解する	配布プリント	講義の復習をする	
		各コマにおける授業予定	補食(間食)のとり方			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	食習慣の変容を理解する	配布プリント	講義の復習をする	
		各コマにおける授業予定	年齢の変化における食習慣の変容①			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	食習慣の変容を理解する	配布プリント	講義の復習をする	
		各コマにおける授業予定	年齢の変化における食習慣の変容②			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	食事・栄養素、骨粗鬆症を理解する	配布プリント	講義の復習をする	
		各コマにおける授業予定	背が伸びる食事・栄養素、骨粗鬆症			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	貧血予防の食事を理解する	配布プリント	講義の復習をする	
		各コマにおける授業予定	貧血予防の食事			

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	健康、栄養状態を理解する	配布プリント	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	ヒトの健康、栄養状態について		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	免疫力を高める食事について理解する	配布プリント	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	免疫力を高める食事		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	食環境の変化について理解する	配布プリント	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	時代による食環境の変化		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	食事と生活習慣病について理解する	配布プリント	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	食事と生活習慣病①		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	食事と生活習慣病について理解する	配布プリント	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	食事と生活習慣病②		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	外食・中食の使い方について理解する	配布プリント	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	外食・中食の使い方		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	摂食障害について理解する	配布プリント	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	摂食障害		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	サプリメントについて理解する	配布プリント	講義の復習をする
		各コマにおける授業予定	サプリメント		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	理解度を確認する	配布プリント	後期全講義の復習をすること
		各コマにおける授業予定	予備日		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	理解度を確認する	配布プリント	学生の理解度の確認をする
		各コマにおける授業予定	学生の理解度を確認する		