

2020 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 | 2年生 | | 学期及び曜時間 | 後期 水曜4限 | 教室名 | 2校舎402教室 |
| 担 当 教 員 | 清野 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 | | | |
| <p>《授業科目における学習内容》</p> <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。</p> | | | | | | |
| <p>《成績評価の方法と基準》</p> <p>定期試験：70% その他、平常点・出席点：30%</p> | | | | | | |
| <p>《使用教材(教科書)及び参考図書》</p> <p>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</p> | | | | | | |
| <p>《授業外における学習方法》</p> <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> | | | | | | |
| <p>《履修に当たっての留意点》</p> <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と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 | 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 | |
| | 講義形式 | 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 | |
| | 講義形式 | 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 | |
| | 講義形式 | 各コマにおける授業予定 | アスリートのウェイトコントロール | | | |
| 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 | |
| | 講義形式 | 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 | |
| | 講義形式 | 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 | | |