

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 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		学期及び曜時間	前期 火曜1限目	教室名	第2校舎301
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.栄養欠乏による疾病、その対策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》						
1. 定期試験:70% 2. 授業態度と参加度(小テスト含む):10% 3. 出席:20%						
《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テキスト『スポーツと栄養』						
《授業外における学習方法》						
スポーツとの関連性の有無とは関わらずに、日々の生活のなかで、栄養を切り離すことはできません。講義テキストのみならず、日々の生活内でも栄養に関して考える時間を積極的に作りましょう。また、関連書籍もたくさん販売されているので、確認して下さい。						
《履修に当たっての留意点》						
アスリートと食事は密接な関係を持ち、パフォーマンス向上には欠かせないことを理解する。また、自分の食生活を見直すきっかけにもなってほしい。						
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	授業の進め方、成績評価を理解する。	公認アスレティックトレーナーテキスト『スポーツと栄養』	日頃の自分の食事を記録する。講義の復習と次回講義の予習を必ずする。	
	講義形式	各コマにおける授業予定	オリエンテーション:授業の進め方、成績評価、人が食べる理由			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	炭水化物の体内での作用について理解する。炭水化物を多く含む食物を理解する。	公認アスレティックトレーナーテキスト『スポーツと栄養』	日頃の自分の食事を記録する。講義の復習と次回講義の予習を必ずする。	
	講義形式	各コマにおける授業予定	五大栄養素について 1)炭水化物			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	脂質の体内での作用について理解する。脂質を多く含む食物を理解する。	公認アスレティックトレーナーテキスト『スポーツと栄養』	日頃の自分の食事を記録する。講義の復習と次回講義の予習を必ずする。	
	講義形式	各コマにおける授業予定	2)脂質			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	タンパク質の体内での作用について理解する。タンパク質を多く含む食物を理解する。	公認アスレティックトレーナーテキスト『スポーツと栄養』	日頃の自分の食事を記録する。講義の復習と次回講義の予習を必ずする。	
	講義形式	各コマにおける授業予定	3)タンパク質、PFCバランスについて			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	ビタミンの体内での作用について理解する。各ビタミンを多く含む食物を理解する。	公認アスレティックトレーナーテキスト『スポーツと栄養』	日頃の自分の食事を記録する。講義の復習と次回講義の予習を必ずする。	
	講義形式	各コマにおける授業予定	4)ビタミン			

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	ミネラルの体内での作用について理解する。各ミネラルを多く含む食物を理解する。	公認アスレティックトレーナーテキスト『スポーツと栄養』	日頃の自分の食事を記録する。講義の復習と次回講義の予習を必ずする。
		各コマにおける授業予定	5)ミネラル		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	胃腸での消化吸収の機序について理解する。	公認アスレティックトレーナーテキスト『スポーツと栄養』	日頃の自分の食事を記録する。講義の復習と次回講義の予習を必ずする。
		各コマにおける授業予定	胃腸の消化吸収		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動時のエネルギー代謝について理解する。	公認アスレティックトレーナーテキスト『スポーツと栄養』	日頃の自分の食事を記録する。講義の復習と次回講義の予習を必ずする。
		各コマにおける授業予定	スポーツとエネルギー代謝①		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動時のエネルギー代謝について理解する。	公認アスレティックトレーナーテキスト『スポーツと栄養』	日頃の自分の食事を記録する。講義の復習と次回講義の予習を必ずする。
		各コマにおける授業予定	スポーツとエネルギー代謝②		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	身体組成と計測方法について理解する。	公認アスレティックトレーナーテキスト『スポーツと栄養』	日頃の自分の食事を記録する。講義の復習と次回講義の予習を必ずする。
		各コマにおける授業予定	身体組成と計測方法		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	熱中症と熱中症の予防について水分補給との関係を理解する。	公認アスレティックトレーナーテキスト『スポーツと栄養』	日頃の自分の食事を記録する。講義の復習と次回講義の予習を必ずする。
		各コマにおける授業予定	熱中症と水分補給		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	運動に適した栄養について理解する。	公認アスレティックトレーナーテキスト『スポーツと栄養』	日頃の自分の食事を記録する。講義の復習と次回講義の予習を必ずする。
		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		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	基本的なアスリートの食事について理解する。	公認アスレティックトレーナーテキスト『スポーツと栄養』	日頃の自分の食事を記録する。講義の復習と次回講義の予習を必ずする。
		各コマにおける授業予定	アスリートの基本の食事		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	前期範囲の栄養学を理解する。	公認アスレティックトレーナーテキスト『スポーツと栄養』	日頃の自分の食事を記録する。講義の復習と次回講義の予習を必ずする。
		各コマにおける授業予定	まとめ		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	前期履修内容の確認を行ない、資格試験と同等の問題が解けるようになる。	公認アスレティックトレーナーテキスト『スポーツと栄養』	日頃の自分の食事を記録する。講義の復習と次回講義の予習を必ずする。
		各コマにおける授業予定	復習と総まとめ		