

2021 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツ		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		学期及び曜時限	前期	教室名	
担当教員	岡田あき子	実務経験と その関連資格				
《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	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	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。		テキスト	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	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。		テキスト	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	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。		テキスト	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	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	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。	テキスト	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	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	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。	テキスト	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	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。	テキスト 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	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。	テキスト	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	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。	テキスト	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	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。	テキスト	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	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。	テキスト 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	授業を通じての到達目標	予備日	テキスト	
	各コマにおける授業予定			
第15回	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。	テスト	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。		