

2019 年度 授業計画(シラバス)

| | | | | | | |
|--|---------------|-----------------|--|------------------------------------|----------------------------------|---------------|
| 学 科 | 柔道整復スポーツトレーナー | | 科 目 区 分 | その他 | 授業の方法 | 講義 |
| 科 目 名 | スポーツ栄養 | | 必修/選択の別 | 選択 | 授業時数(単位数) | 30 (2) 時間(単位) |
| 対 象 学 年 | 2年生 | | 学期及び曜時限 | 前期 月(3) | 教室名 | 303 |
| 担 当 教 員 | 平田 佐千子 | 実務経験と その関連資格 | 病院勤務経験、専門学校教員経験 管理栄養士免許、フードコーディネーター | | | |
| 《授業科目における学習内容》 | | | | | | |
| 人の身体に携わる者として、最低限必要な栄養知識をスポーツ分野からの視点を中心に身体作りや競技に合わせた食事の摂り方、栄養欠乏、期分けによる食事、サプリメントの摂り方などを学ぶ。 | | | | | | |
| 《成績評価の方法と基準》 | | | | | | |
| 定期試験 70% | | | | | | |
| 出席 20% | | | | | | |
| 授業態度・参加度 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 | | | | | | |
| 《授業外における学習方法》 | | | | | | |
| 教科書に沿って、本読み、用語の確認 | | | | | | |
| 《履修に当たっての留意点》 | | | | | | |
| 国家試験に直結する教科ではないが、身体を扱う以上、知っておく知識はあるため、基礎的な内容は習得する必要がある。 | | | | | | |
| 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 | スポーツ栄養とはが理解できるようになる。 | 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 | 本読み予習 用語の確認 栄養学 | |
| | | 各コマにおける授業予定 | スポーツ栄養サポートとは、アスリートの身体組成の特徴 | | | |
| 第2回 | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | アスリートの身体組成と身体作りが説明できるようになる。 | 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 | 本読み予習 用語の確認 前回講義の復習 栄養学 | |
| | | 各コマにおける授業予定 | 身体組成の測定法、筋肉作り | | | |
| 第3回 | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 身体作りとウェイトコントロールが理解できるようになる。 | 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 | 本読み予習 用語の確認 前回講義の復習 栄養学 | |
| | | 各コマにおける授業予定 | 骨作り、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 | トレーニングスケジュールと食事が理解できるようになる。 | 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 | 本読み予習 用語の確認 前回講義の復習 栄養学 | |
| | | 各コマにおける授業予定 | スポーツ栄養マネジメント、種目特性の分類と食事 | | | |
| 第5回 | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 競技特性と食事が理解できるようになる。 | 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 | 本読み予習 用語の確認 前回講義の復習 栄養学 | |
| | | 各コマにおける授業予定 | アスリートのエネルギー消費量、エネルギー消費量の測定方法 | | | |

| 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 | 競技特性と食事が理解できるようになる。 | 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 | 本読み予習 用語の確認 前回講義の復習 |
| | | 各コマにおける授業予定 | アスリートのグリコーゲン補給と回復、アスリートのコンディショニングと栄養補給 | | |
| 第7回 | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 競技特性と食事が理解できるようになる。 | 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 | 本読み予習 用語の確認 前回講義の復習 |
| | | 各コマにおける授業予定 | アスリートの水分補給と食事計画 | | |
| 第8回 | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 栄養欠陥に基づく疾病と対策が説明できるようになる。 | 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 | 本読み予習 用語の確認 前回講義の復習 |
| | | 各コマにおける授業予定 | ビタミン欠乏、エネルギー | | |
| 第9回 | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 栄養欠陥に基づく疾病と対策が説明できるようになる。 | 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 | 本読み予習 用語の確認 前回講義の復習 |
| | | 各コマにおける授業予定 | たんぱく質不足、鉄欠乏性貧血、月経障害 | | |
| 第10回 | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 栄養欠陥に基づく疾病と対策が説明できるようになる。 | 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 | 本読み予習 用語の確認 前回講義の復習 |
| | | 各コマにおける授業予定 | 摂食障害、骨障害、栄養素の過剰摂取 | | |
| 第11回 | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 期分けにによる食事が説明できるようになる。 | 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 | 本読み予習 用語の確認 前回講義の復習 |
| | | 各コマにおける授業予定 | 試合前の食事、試合当日の食事、試合後の食事 | | |
| 第12回 | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | 期分けにによる食事(遠征時・合宿時・オフ期)が説明できるようになる。 | 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 | 本読み予習 用語の確認 前回講義の復習 |
| | | 各コマにおける授業予定 | 遠征時の食事、合宿時の食事、オフ期の食事 | | |
| 第13回 | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | サプリメントと栄養エルゴジェニックが説明できるようになる。 | 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 | 本読み予習 用語の確認 前回講義の復習 |
| | | 各コマにおける授業予定 | サプリメントの定義と使用実態、サプリメントの種類と期待される効果、サプリメントを取り巻く問題点 | | |
| 第14回 | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | アスリートの栄養指導、栄養教育の実際が説明できるようになる。 | 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 | 本読み予習 用語の確認 前回講義の復習 |
| | | 各コマにおける授業予定 | 栄養教育、食事指導の進め方とその実際、スポーツ栄養士との連携 | | |
| 第15回 | 講義形式 | 授業を通じての到達目標 | スポーツ栄養における総合的な説明ができるようになる。 | 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 | 講義の総復習 |
| | | 各コマにおける授業予定 | 基本的事項の振り返りと確認 | | |