

2022 年度 授業計画(シラバス)

学 科	医療総合学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	講義
科 目 名	スポーツ栄養学		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年		学期及び曜時限	後期	教室名	405
担 当 教 員	多々納 浩	実務経験と その関連資格	大学に勤務			
《授業科目における学習内容》						
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知識や必要なテクニックを学ぶ。						
《成績評価の方法と基準》						
1. 授業内課題 2. 期末テスト 3. 出席・平常点						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
公認スポーツ指導者養成テキスト						
《授業外における学習方法》						
特に運動生理学、バイオメカニクスの領域については、テキスト以外の文献も積極的に活用し理解を深める。また対象別の運動の実際について自主的に調査して模範例や問題例を把握し、対策について考察する習慣をつける。						
《履修に当たっての留意点》						
本科目で履修する内容について、学問的側面のみならず、現場での具体的な活用法を常に考察しながら理解を深める努力をすること。						
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	栄養学の重要性について説明できる。	教科書	当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	イ栄養学の重要性、スポーツの現場での栄養学の実践について学ぶ。			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	5大栄養素の種類と働きや多く含まれる食品について説明できる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	5大栄養素の種類と働き、食品の分類、バランスの良い食事について			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	炭水化物が多く含まれる食品や炭水化物の分類が説明できる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	炭水化物① 炭水化物の概要、各論(単糖類、少糖類)			
第4回	講義形式	授業を通じての到達目標	炭水化物の消化吸収について説明でき、グリセミックインデックスが必要に応じて使い分けできる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	炭水化物② 各論(多糖類)、糖質の消化吸収、グリセミックインデックス			
第5回	講義形式	授業を通じての到達目標	脂質の分類が説明できる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習	
		各コマにおける授業予定	脂質① 脂質の概要、脂肪酸の種類			

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	脂肪酸の特徴、多く含まれる食品について説明できる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	脂質② 脂肪酸の特徴、オメガ3、トランス脂肪酸、脂質の消化吸収		
第7回	講義形式	授業を通じての到達目標	たんぱく質の特徴、多く含まれる食品について説明できる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	たんぱく質① たんぱく質の概要、種類と働き		
第8回	講義形式	授業を通じての到達目標	必要に応じて、アミノ酸スコアの多い食材の組み合わせが考えられる。たんぱく質の消化吸収について説明できる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	たんぱく質② アミノ酸スコアについて、たんぱく質の消化吸収		
第9回	講義形式	授業を通じての到達目標	ビタミンの特徴、分類について説明できる。 脂溶性ビタミンそれぞれの特徴、多く含まれる食品、欠乏症について説明できる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	ビタミン① ビタミンの概要、脂溶性ビタミン(特徴や多く含まれる食品、欠乏症について)、抗酸化作用		
第10回	講義形式	授業を通じての到達目標	水溶性ビタミンそれぞれの特徴、多く含まれる食品、欠乏症について説明できる	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	ビタミン② 水溶性ビタミン(特徴や多く含まれる食品、欠乏症について)		
第11回	講義形式	授業を通じての到達目標	ミネラルの特徴、名前が説明できる。 主要ミネラルそれぞれの特徴、多く含まれる食品、欠乏症について説明できる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	ミネラル① ミネラルの概要、主要ミネラル(特徴や多く含まれる食品、欠乏症について)		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	微量ミネラルそれぞれの特徴、多く含まれる食品、欠乏症について説明できる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	微量ミネラル(特徴や多く含まれる食品、欠乏症について)		
第13回	講義形式	授業を通じての到達目標	水分補給のタイミングや量などの説明ができる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	水分補給		
第14回	講義形式	授業を通じての到達目標	13回の授業内容について、重要ポイントを説明できる。	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	まとめ(前期授業の振り返り)		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	講義内容の理解を確認する	教科書	前回範囲の復習と、当該範囲の事前学習
		各コマにおける授業予定	総合評価		