

授業科目区分	授業科目名	授業方法	単位	時間	関連の深い授業科目
専門基礎	スポーツ栄養学	講義	1	15	トレーニング科学 スポーツ生理学
学科・学年	担当教員名	科目関連 実務経歴	実務経歴・分野・授業科目との関連等		
AT学科 1年	村本 寛奈	☐ 有 ☒ 無			
授 業 目 標 *詳細な目標は、授業の冒頭で提示					
アスレティックトレーナーとして、現在社会で求められている運動や健康づくり活動を理解したうえで、 スポーツ選手の置かれている状況および育成の段階に応じた適切な指導・判断ができるために、 栄養の必要性和そのための基礎栄養学を学ぶことを目的としている。					
この授業の概要、助言、学習支援の方法 など					
①運動とスポーツをとりまく社会変化(・高齢化社会と医療費適正化対策 ・特定健診と保健指導の中での運動目標) ②栄養とは(・3大栄養素 ・5大栄養素) ③エネルギーと活動 ④体づくりとタンパク質 ⑤ビタミン・ミネラル ⑥サプリメント ⑦復習と献立の立て方 ⑧試験					
教科書・参考書					
公認スポーツ指導者養成テキスト・リファレンスブック その他、必要に応じてコピー等で対応					
受講時留意点、その他					
【 全科目受講時共通事項 】※詳細は学生便覧受講における遵守事項参照 ● 病気その他止むを得ない事由以外での欠席はしないこと。 ● 授業開始5分前には所定教室で待機し、指定された席で授業を受講すること。 ● 授業中は私語、および授業内容に関係のない行為は自粛すること。 ● 授業中の電子機器の使用は禁止する。但し、担当教員から許可を得た場合はこの限りではない。 ● 当番は授業前後の準備、整理を行うこと。教室、実習室の整理整頓、採光、換気、節電に努めること。 ※注意 授業開始時間後の入室は職員室にて「授業開始後入室における聴講申請書」を記入し、記入した用紙を担当講師に 手渡して下さい。授業の聴講は許可しますが、出席簿は「欠席」扱いとなります。(公共交通機関遅延により遅延証明書が ある場合のみ出席とみなします)					
成績評価方法					
評価 方法	評価 割合 (%)	具体的な評価の方法、観点 など			
定期 試験	100	定期試験			
その他					
(合計)	100				

回数	開講 予定日	テーマ、内容、キーワード 教科書、配布資料	授業日誌	開講日	担当教員 (備考)
1		オリエンテーション		/	
2		5大栄養素の役割と特徴		/	
3		アスリートの栄養摂取の考え方 サプリメント摂取の注意点		/	
4		食事の基本		/	
5		水分補給について		/	
6		栄養・食事計画の立案①		/	
7		栄養・食事計画の立案②		/	
8		定期試験		/	
				/	
				/	