

授業科目(ナンバリング)	実践栄養学 (1B344)			担当教員	今村 裕行		
展開方法	講義	単位数	2 単位	開講年次・時期	3 年・後期	必修・選択	必修
授業のねらい							アクティブ・ラーニングの類型
将来、管理栄養士を目指す学生には幅広い栄養と健康に関する知識を把握することが求められている。本講義のねらいは、管理栄養士が学校、病院、健康増進施設あるいは福祉施設などの幅広い分野において活用できる身体活動・スポーツの健康体力への影響、スポーツ栄養、ストレスや特殊環境下における栄養や身体活動の重要性について理解を深めることである。							①②⑥⑩
ホスピタリティを構成する能力	学生の授業における到達目標				評価手段・方法	評価比率	
専門力	健康づくりのための身体活動基準 2013 を理解し、スポーツにおける各栄養素の役割や、生体リズム、ストレス応答・高温・低温・高圧・低圧環境などの特殊栄養学の基礎知識を修得し、スポーツ選手の指導や健康管理に役立てることができる。				・定期試験	80%	
情報収集、分析力	身体活動・スポーツの健康体力への影響、スポーツ栄養、ストレスや特殊環境下における栄養や身体活動などを関連付けながら、必要な情報収集ができる。				・グループディスカッション及びグループ発表	10%	
コミュニケーション力							
協働・課題解決力	グループディスカッションを通して、解決すべき課題を導き出し、運動指導や食生活改善のためのプランを提示できる。				・グループディスカッション及びグループ発表	10%	
多様性理解力							
出席					受験要件		
合計					100%		
評価基準及び評価手段・方法の補足説明							
<ul style="list-style-type: none"> ・定期試験の成績は 80% とし、択一式と〇×式で評価する。 ・グループディスカッション及びグループ発表の成績は 20% とし、課題に沿ってグループごとに発表を行う（講義内で指示）。グループ全員が分担して発表することによって、的確に発表できているか、及び論理性や理解度を評価する。 ・グループ発表のフィードバックは授業中に行う。 							
授業の概要							
<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりのための運動、各栄養素、水分の役割、体重調節と食事、運動種目別栄養管理などの身体活動とスポーツ栄養に関する基礎知識とその応用、生体リズム、ストレス、高・低温、高・低圧、無重力などの特殊環境と栄養について教科書、パワーポイントを使用して講義を行う。 ・学生 2～3 名で、授業中に習った事をお互いに解説する。 ・小グループでのグループディスカッション及びグループ発表で、学生が自ら考えるようにする。 ・この授業の標準的な 1 コマあたりの授業外学修時間は、180 分である。 							
教科書・参考書							
教科書：加藤秀夫他（編）：栄養科学シリーズ NEXT「スポーツ・運動栄養学」講談社サイエンティフィック							
参考書：大中政治（編）：「応用栄養学」化学同人							
指定図書：加藤秀夫他（編）：栄養科学シリーズ NEXT「スポーツ・運動栄養学」講談社サイエンティフィック							
授業外における学修及び学生に期待すること							
<ul style="list-style-type: none"> ・各授業の最後に次回の授業範囲を伝えるので、教科書や資料をよく読み、専門用語の意味を理解しておくこと。 ・課題に沿ったグループディスカッション及びグループ発表を行うので、指示された内容についてよく調べておくこと。 ・学生 2～3 名で、授業中に解説した内容をお互いに説明できるように講義に集中すること。 ・特別な事情を除き、無許可での遅刻、欠席、途中退室は不可とする。 							

回	テ ー マ	授 業 の 内 容	予 習 ・ 復 習
1	ガイダンス	受講生に望むことや受講上の注意点、評価方法などについて説明し、現場と研究者の違いについて解説する。	現場と研究者の違いについて復習し、教科書「1.3健康づくりのための運動」を読んでおく。
2	健康づくりのための運動	エネルギー代謝、「健康づくりのための運動基準 2006、身体活動基準 2013」について、身体活動の強度や量について解説する。	健康づくりのための運動を復習し、教科書「3.4 糖質の役割」を読んでおく。
3	糖質の役割	糖質の吸収、血糖値、グルコース乳酸サイクルと糖質との関係について解説する。	糖質の役割を復習し、教科書「3.5 脂質、3.6 たんぱく質の役割」を読んでおく。
4	脂質・たんぱく質の役割	脂質・たんぱく質の役割について解説する。	脂質、たんぱく質の役割を復習し、教科書「3.7 ビタミン、3.8 ミネラルの役割」を読んでおく。
5	ビタミン・ミネラルの役割	競技能力の向上と運動種目の違いによるビタミン・ミネラルの役割について解説する。	ビタミン・ミネラルの役割を復習し、教科書「3.9 水分の役割」「4 ウェイトコントロールと食事」を読んでおく。
6	水分の役割、体重調節と食事	運動時における水分の働きと、体重調節に適した運動の種類、競技選手の減量や増量の方法について解説する。	水分の役割、体重調節と食事を復習し、教科書「6 運動種目別の栄養管理」を読んでおく。
7	運動種目別栄養管理	持久型、筋力型、球技型、格闘技型運動種目別栄養管理について解説する。	運動種目別栄養管理を復習し、配布資料「スポーツ栄養の実践」を読んでおく。
8	スポーツ栄養の実践	シンクロナイズド・スイミングや本学強化クラブでの実践例を紹介する。	スポーツ栄養の実践を復習し、グループディスカッションの課題を調べておく。
9	グループディスカッション及びグループ発表	少人数による与えられた課題のグループディスカッションとグループ発表。	グループ発表の内容を復習し、配布資料「生体リズムと栄養」を読んでおく。
10	生体リズムと栄養	日内リズム、週内リズム、月周リズム（女性の性周期）、年周リズム（季節リズム）、90分リズムについて解説する。	生体リズムと栄養を復習し、配布資料「ストレス応答と栄養」を読んでおく。
11	ストレス応答と栄養	ハンス・セリエのストレス学説、ストレスに対する細胞レベルの反応、ストレス時の栄養について解説する。	ストレス応答と栄養を復習し、配布資料「高温・低温と栄養」を読んでおく。
12	高温・低温と栄養	体温調節のメカニズム、高温・低温環境と栄養、暑熱・寒冷順化（適応）について解説する。	高温・低温と栄養を復習し、配布資料「高圧・低圧・無重力と栄養」を読んでおく。
13	高圧・低圧・無重力と栄養	高圧・低圧・無重力と栄養、健康障害について解説する。	高圧・低圧・無重力と栄養を復習し、グループディスカッションの課題を調べておく。
14	グループディスカッション	少人数による与えられた課題のグループディスカッションとグループ発表の準備。	グループ発表の準備をしておく。
15	グループ発表	少人数によるグループ発表	健康づくりのための運動、スポーツ栄養、特殊環境と栄養の総まとめと復習をしておく。
16	定期試験		

注) 内容は変更することがある