

授業科目名	スポーツ栄養学 I			年 次	1 年																							
				学 科(コース)	医療健康スポーツ ( スポーツトレーナーインストラクター ) 科 コース)																							
担当教員名	仁田脇 真奈美			開講年度・学期	2025年度 前期・後期																							
授業の方法	講義・実習	週時限数	1限	年間授業時数	40時間	科目区分 必修																						
実務経験の有無	有	実務経験	医療機関、保育施設へ調理助手として従事後、料理学校を主催。																									
授業の概要 (実務経験を活かした教育内容)	<p>体づくりや機能向上をサポートするうえで、正しい栄養の知識は欠かせません。</p> <p>この授業では、運動指導の際に必要な栄養学の基礎をベースとした食事戦略を学習します。</p> <p>自信の食生活と照らし合わせながら、指定教科書を活用し、講義と質疑を展開します。</p> <p>また、クライアントへのレシピの提供を想定し、実際に調理をする機会を持ちます。</p>																											
授業の到達目標	栄養学の基礎を理解し、目的に応じた食事計画を立案、実施することができる。																											
授業計画	<table border="0"> <tr> <td>(4月)オリエンテーション</td> <td>(10月)栄養素(ビタミン)</td> </tr> <tr> <td>栄養によるパーソナルトレーナーの役割</td> <td>栄養素(ミネラル)</td> </tr> <tr> <td>(5月)栄養カウンセリングと栄養指導はだれが行うか</td> <td>(11月)増量①</td> </tr> <tr> <td>食事評価①</td> <td>増量②</td> </tr> <tr> <td>(6月)食事評価②</td> <td>(12月)減量①</td> </tr> <tr> <td>食事評価③</td> <td>減量②</td> </tr> <tr> <td>(7月)エネルギー①</td> <td>(1月)減量食の評価①</td> </tr> <tr> <td>エネルギー②</td> <td>減量食の評価②</td> </tr> <tr> <td>(9月)栄養素(炭水化物)</td> <td>(2月)サプリメント①</td> </tr> <tr> <td>栄養素(脂質)</td> <td>サプリメント②</td> </tr> <tr> <td></td> <td>(3月)まとめ</td> </tr> </table>						(4月)オリエンテーション	(10月)栄養素(ビタミン)	栄養によるパーソナルトレーナーの役割	栄養素(ミネラル)	(5月)栄養カウンセリングと栄養指導はだれが行うか	(11月)増量①	食事評価①	増量②	(6月)食事評価②	(12月)減量①	食事評価③	減量②	(7月)エネルギー①	(1月)減量食の評価①	エネルギー②	減量食の評価②	(9月)栄養素(炭水化物)	(2月)サプリメント①	栄養素(脂質)	サプリメント②		(3月)まとめ
(4月)オリエンテーション	(10月)栄養素(ビタミン)																											
栄養によるパーソナルトレーナーの役割	栄養素(ミネラル)																											
(5月)栄養カウンセリングと栄養指導はだれが行うか	(11月)増量①																											
食事評価①	増量②																											
(6月)食事評価②	(12月)減量①																											
食事評価③	減量②																											
(7月)エネルギー①	(1月)減量食の評価①																											
エネルギー②	減量食の評価②																											
(9月)栄養素(炭水化物)	(2月)サプリメント①																											
栄養素(脂質)	サプリメント②																											
	(3月)まとめ																											
成績評価の方法	筆記テスト、実技課題(献立など)、出欠状況、授業態度																											
準備学習・事後学習等	日常で自ら家族が摂取する食事を観察し、栄養と食事を自分事として捉えてみましょう。また、その時々の目的に応じた食事や間食を取り、自分の体や体調の変化を分析してみることで知識としての栄養ではなく、栄養や食事を楽しみながら意図を達成する手段ととらえられるようにしましょう。																											
テキスト	第2版 NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識																											
参考書・参考資料等	担当者が授業時に関連した文献を紹介します。																											
その他 (学生に対する要望、メッセージ)	特になし。																											