

授業科目区分	科目名 [英文名]		単位	N	S	M
共通専門科目	健康のスポーツ栄養学 [Nutrition for Health and Fitness]		2			
授業形態	担当教員名			ナンバリング		
講義	長島 洋介		国	NSM-S2010		
この授業に関係する資格						
栄養士免許、教員免許（中学校2種・保健体育）、公認スポーツ栄養士、健康運動実践指導者、GFI、スポーツ指導者等共通科目、アシスタントマネジャー、アスレティックトレーナー、子ども身体運動発達指導士						
学位授与方針（ディプロマポリシー）との関連						
	豊かな人間性（広い視野、深い思考力）		健康づくりの実践的指導能力			
○	食、栄養科学の専門的知識		健康生活の知識と技術の修得			
	健康管理の指導技術の修得		実社会に役立つ能力			
○	運動、スポーツ科学の専門的知識		社会に貢献できる実践力			
授業の目的と概要						
生活習慣病と運動、食事との関連性について深く学ぶことを目的とする。						
学習の到達目標						
健康のために必要な、運動と栄養の知識を十分に身につけることを目標とする。						
回	授業内容		キーワード			AL
1	健康づくりのためのスポーツと食事・栄養の意義		健康の定義			
2	生活習慣病とメタボリックシンドローム 1 基礎		肥満 生活習慣病 内臓脂肪			
3	生活習慣病とメタボリックシンドローム 2 予防のための施策		健康日本 21 特定健診			
4	肥満の定義と身体組成		肥満 身体組成 徐脂肪体重			
5	エネルギー消費量の測定法		直接法 間接法 心拍数法			
6	エネルギー摂取量の評価方法		二重標識水法			
7	糖質の摂取と持久力		グルコース スクロース でんぷん			
8	たんぱく質の摂取と筋肉づくり		アミノ酸 ペプチド たんぱく質			
9	ビタミン 1 水溶性ビタミンと脂溶性ビタミン		水溶性ビタミン 脂溶性ビタミン			
10	ビタミン 2 活性酸素と抗酸化ビタミン		抗酸化ビタミン 活性酸素			
11	ミネラル 1 鉄と貧血		鉄 貧血の種類			
12	ミネラル 2 カルシウムと骨粗鬆症		カルシウム 骨粗鬆症			
13	水分補給 内容とタイミング		スポーツドリンク 組成			
14	健康補助食品の種類と使い方		特定保健用食品			
15	年代別のスポーツと栄養		思春期 成人期			
教科書及び参考図書						
参考資料：教員作成の資料を配布する。						
準備学習・事後学習						
準備学習（週 1.5 時間）：学習内容を事前に学習しておくこと						
事後学習（週 1.5 時間）：授業動画を Google Classroom にアップするので、復習しておくこと						
課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法						
オフィスアワーで適宜対応する。						
成績評価の方法・基準						
筆記試験 100%						
評価	成績評価別の到達度					
S	健康のために必要な、運動と栄養の知識を十分に身につけている。					
A	健康のために必要な、運動と栄養の知識を身につけている。					
B	健康のために必要な、運動と栄養の基礎知識を身につけている。					
C	健康のために必要な、運動と栄養の基礎知識を最低限、身につけている。					