

旭川龍谷高等学校 授業シラバス

教科名	科目名	単位数	学年	必/選	コース/フィールド
保健体育	スポーツ栄養学	2	3	選	キャリアデザイン/スポーツメディカル
科目の目標	基礎的な栄養学の知識を土台として、スポーツにおける身体づくり、コンディショニング及びパフォーマンス向上に活用するための科学的根拠に基づいた栄養学的知識習得を目指す。さらに、スポーツ選手の食生活の基本的な在り方と実践方法についても学び、スポーツ現場や日常生活で活かすことを目標とする。				
教科書	エッセンシャル スポーツ栄養学	副教材等	なし		

1. 学習の到達目標

1. スポーツ選手における基本的な食事の考え方と各栄養素が担う役割を理解し説明ができる。
2. 期分けや目的に応じた栄養補給及びその効果を理解し説明できる。
3. スポーツ選手に多い健康諸問題を理解し、予防のための栄養知識を説明できる。

2. 学習計画及び評価の観点

※評価の観点：X(知識・技能)，Y(思考・判断・表現)，Z(主体的に学習に取り組む態度)

学習内容	時数	月	学習のねらい	評価の観点		
				X	Y	Z
エネルギー補給(糖質)	4	4	運動時における糖質の利用動態と摂取方法を理解する	○	○	○
エネルギー補給(脂質)	4	4	運動時における脂質の利用動態と摂取方法を理解する	○	○	○
からだづくりとタンパク質	4	5	体内でのタンパク質の代謝について有効な摂取方法について理解する	○	○	○
ビタミンとミネラル	4	5	ビタミンやミネラルの種類と働きについて学習し、その種類を詳しく理解する	○	○	○
サプリメント	4	6	サプリメントの正しい摂取方法を理解する	○	○	○
水分補給	4	6	体液のしくみと運動時の水分補給の重要性について理解する	○	○	○
エネルギー不足	4	7	エネルギーが不足すると起きる問題について学習する	○	○	○
ウエイトコントロール(増量)	4	7	計画的に安全に体重を増加させる方法について学習する	○	○	○
ウエイトコントロール(減量)	4	8	計画的に安全に体重を減少させる方法について学習する	○	○	○
貧血予防	4	9	貧血の基礎知識について理解を深める	○	○	○
試合前中後の栄養補給	4	9	実践的な栄養補給について理解する	○	○	○
ジュニアアスリートのサポート	4	10	子供の発育発達のための栄養補給について学習する	○	○	○
アンチドーピング	4	10	ドーピングの問題点と禁止薬物について理解する	○	○	○
種目別・目的別の献立計画	10	11・12	種目別・目的別の栄養補給について献立計画を作成し、実践に生かす	○	○	○
遠征・合宿帯同に必要な知識	2	1	様々な環境での栄養摂取について学習する	○	○	○