科目名 Subject	体重ｺﾝﾄﾛｰﾙ・ﾎﾞﾃﾞｨﾃﾞｻﾞｲﾝ栄養学 Weight Control/Body design Nutrition Science			教員名	永松　俊哉	
開講年次	1	開講時期	後期	単位	1単位	
必修／選択	選択	授業形態	講義	時間	30時間	
実践的教育	×					
主な学習効果	知識・技能	主体的行動力	課題解決能力	多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	日本の伝統と文化を理解し、美意識を備えて行動できる能力	美しく生きる力を実践できる能力
	◎	○	○			
科目の概要	美しく健康的に日常生活を送る上で、自分のライフスタイルを踏まえて自律的で快活な活動ができる体格を作り、その体格を適切に維持していくことの意義は大きい。本科目では、体重・体型をコントロールするための原理原則、身体活動と栄養素摂取の関係、健康の概念、メタボリックシンドロームと体組成の関係などについて科学的根拠に基づいて学ぶ。					
授業方法	オンライン					
授業の目標	・体重コントロールの原理・原則を説明できる。 ・体重コントロールおよび体格形成に関する基礎的な仕組みについて説明できる。 ・体重に関わる自身の問題を主体的に捉え、その解決策を想定できる。					
時間外学習（予習・復習）	各回の授業内容の復習、及び次回の内容に関する予習を１時間程度実施する。					
教科書・教材	教科書	なし				
	教材	なし				
	使用設備・備品	なし				
	参考文献	なし				
評価方法	レポート30%、定期試験70%					
	なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。					
学生へのフィードバックの方法	定期試験の要点について、掲示にて解説を行います。					
履修上の注意	・グループや個人で、学んだ内容に対する意見を発表する。 ・他者の意見に傾聴し、適宜意見や感想を述べる。 ・問いを与え回答させるとともに回答に対する解説など双方向の授業を展開する。					
本科目履修と関連する資格	資格名	なし				

授業計画			
	授業内容	到達目標	予習・復習・備考
第１回	オリエンテーション	講義の進め方、科目概要を理解する。	体重・体型と美容・健康との関係について調べる(60分間程度）。
第２回	肥満の定義・評価法について学ぶ。	肥満とは何か、体格の評価にはどのような方法があるかについて説明できる。	今回の復習をし、次回に向けて体重が増減する原理について調べる(60分間程度）。
第３回	体重増減の原理について学ぶ。	体重が増減する原理と体重コントロールの仕組みを説明できる。	今回の復習をし、次回に向けて糖質代謝の仕組みについて調べる(60分間程度）。
第４回	エネルギー代謝と栄養素（糖質）の関係を学ぶ。	栄養素としての糖質を摂取した場合の代謝状況を説明できる。	今回の復習をし、次回に向けて脂質代謝の仕組みについて調べる(60分間程度）。
第５回	エネルギー代謝と栄養素（脂質）の関係を学ぶ。	栄養素としての脂質を摂取した場合の代謝状況を説明できる。	今回の復習をし、次回に向けてタンパク質代謝の仕組みについて調べる(60分間程度）。
第６回	体格と栄養素（タンパク質）の関係を学ぶ。	栄養素としてのタンパク質を摂取した場合の代謝状況を説明できる。	今回の復習をし、次回に向けて食事バランスについて調べる(60分間程度）。
第７回	食事バランスについて学ぶ。	栄養学的にバランスのとれた食事とはどのようなものか説明できる。	今回の復習をし、次回に向けて運動時のエネルギー代謝について調べる(60分間程度）。
第８回	エネルギー代謝と運度の関係を学ぶ。	運動内容の違いによって、エネルギー代謝が異なることを説明できる。	今回の復習をし、次回に向けて運動強度とは何かについて調べる(60分間程度）。
第９回	運動強度の評価について学ぶ。	運動負荷強度とは何か、強度の設定方法について説明できる。	今回の復習をし、次回に向けて有酸素運動とは何かについて調べる(60分間程度）。
第１０回	有酸素運動について学ぶ。	有酸素運動の特徴と実践方法について説明できる。	今回の復習をし、次回に向けてウォーキングの特性について調べる(60分間程度）。
第１１回	ウォーキングの特性・実践方法について学ぶ。	ウォーキングの特性・目的に応じた実践方法について説明できる。	今回の復習をし、次回に向けて無酸素運動とは何かについて調べる(60分間程度）。
第１２回	無酸素運動について学ぶ。	無酸素運動の特徴と実践方法について説明できる。	今回の復習をし、次回に向けて筋力トレーニング・ストレッチングの特性について調べる(60分間程度）。
第１３回	筋力トレーニング・ストレッチングの特性・実践方法について学ぶ。	筋力トレーニング・ストレッチングの特性・目的に応じた実践方法について説明できる。	今回の復習をし、次回に向けて水分補給の必要性について調べる(60分間程度）。
第１４回	水分摂取・熱中症・救急法について学ぶ。	水分補給の方法・熱中症対策・救急法の実践方法について説明できる	今回の復習をし、次回に向けてメディアに流れるダイエット情報を調べる(60分間程度）。
第１５回	ダイエット情報の収集・活用の方法について学ぶ。	体重コントロールに関するメディア情報の特徴と取捨選択の方法について説明できる。	今回の復習をし、全体のまとめをする(60分間程度）。