

科目名	体重コントロール・ホ`ディ`ザ`ン栄養学		Subject	Weight control/Body design Nutrition Science				
サブタイトル	健康で美しい体格を維持するためのポイントを栄養学的観点から深く学ぶ。							
科目基本情報			ディプロマポリシー「主な学習効果」					
開講年次	開講時期	必修／選択	DP 1 知識・技能	DP 2 主体的行動力	DP 3 課題解決能力	DP 4 多様な価値観や考え方を理解し、受け入れる能力	DP 5 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	DP 6 美しく生きる力を実践できる能力
2 年	後期	選択						
授業形態	単位	時間						
講義	2 単位	30 時間	◎		○			
ゲストスピーカー招聘回								
教員名	永松 俊哉			メールアドレス	toshiya.nagamatsu@・・・			
教員の略歴	右記 URL より一覧を確認してください。【 https://www.yamano.ac.jp/study/teacher/ 】							
実践的教育	×							
オフィスアワー	別途一覧をご確認ください。							

科目の概要								
健康かつ美しい体格とは何か、望ましい体格を維持するために必要な知識と実践的技術とは何かについて教授する。								
授業方法								
対面	オンライン	ハイブリッド	ディスカッション	プレゼンテーション	作品制作			
○	-	-	-	-	-			
授業の目標と関連するディプロマポリシー（DP）								
ディプロマポリシー	授業の目標							
DP1	体重コントロールの原理・原則を説明できる。							
DP1	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。							
DP3	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。							
教科書・教材								
教科書	なし							
参考文献	なし							
各自準備教材	なし							
評価方法								
筆記試験	実技試験	受講態度	小テスト	レポート	プレゼンテーション	作品	課題	その他
85%	-	-	-	15%	-	-	-	-
なお、出席数が不足の場合は評価対象とはしません。								
課題（試験やレポート）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う。 レポートに対してコメントを返す。								
履修上の条件・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。 ※何らかの社会的な状況変化等の諸般のやむを得ない事情により、授業方法、授業計画、評価方法等を変更する場合がある。								
本科目履修と関連する資格								
エステ資格								

授業計画				
	授業内容	到達目標	時間外学習（予習・復習）	時間（分）
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。	適切な体重・体型を維持することの意義について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。	240 分
第 2 回	健康づくりの要素と体重増減の原理について学ぶ	健康づくりの要素と体重が増減する原理を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて基礎代謝の概要について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。標準体重維持のための生活行動を計画する。	240 分
第 3 回	基礎代謝および肥満の定義について学ぶ	基礎代謝および肥満とは何か説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて体脂肪の特徴について調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。標準体重維持のための生活行動を計画する。	240 分
第 4 回	脂肪組織の特徴について学ぶ	脂肪組織の特徴について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて脂質代謝の特徴と美容マッサージの効果を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。標準体重維持のための生活行動を実践する。	240 分
第 5 回	脂質代謝の仕組みとマッサージ効果について学ぶ	脂質代謝の仕組みとマッサージの有効性について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて肥満評価法の種類と特徴を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。標準体重維持のための生活行動を実践する。	240 分
第 6 回	肥満の評価法について学ぶ	肥満評価法の種類と特徴を説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に体格異常の特徴を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。標準体重維持のための生活行動を実践する。	240 分
第 7 回	肥満とやせの各問題点について学ぶ	やせの概要と定義について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けてやせの特徴と問題点を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。標準体重維持のための生活行動を実践する。	240 分
第 8 回	やせの特徴について学ぶ	やせの特徴と問題点について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて食行動の歪みと健康問題を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。標準体重維持のための生活行動を実践する。	240 分
第 9 回	食行動と健康維持の関係について学ぶ	食行動の歪みと健康問題発生の関係について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて体脂肪率の概要と測定方法を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。標準体重維持のための生活行動を実践する。	240 分
第 10 回	体脂肪率について学ぶ	体脂肪率の概要と測定方法について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて食事・運動による体重コントロール法を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。標準体重維持のための生活行動を実践する。	240 分
第 11 回	食事・運動による体重コントロール法について学ぶ	体重コントロールのための食事要因と運動要因の重要性について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて糖質摂取の特徴を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。標準体重維持のための生活行動を実践する。	240 分
第 12 回	糖質摂取の意義を学ぶ	糖質摂取の特徴と糖質の種類について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて食物繊維摂取の効果を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。標準体重維持のための生活行動を実践する。	240 分
第 13 回	糖質制限および食物繊維摂取の影響を学ぶ	糖質制限の特徴および食物繊維摂取の効果について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて脂質・タンパク質摂取の意義を調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。標準体重維持のための生活行動を実践する。	240 分
第 14 回	脂質およびタンパク質摂取の特徴を学ぶ	脂質およびタンパク質摂取の特徴と効果について説明できる。	今回の復習を行うとともに、次回に向けて体型コントロールのポイントを調べる。その内容を整理してレポートにまとめる。標準体重維持のための生活行動を実践する。	240 分
第 15 回	体型コントロールの有効性と限界について学ぶ	体型コントロールのポイントについて説明できる。	今回の復習を行うとともに、これまで学んだ各項目の内容について改めて整理してレポートにまとめる。標準体重維持のための生活行動を実践する。	240 分