

コード	タイトル	担当者	学期																							
A6	基礎から学ぶ健康栄養学・スポーツ科学	津田 龍佑 准教授 小間 陸嗣 助教 一般教育機構 体育学	前期																							
キーワード： 運動、栄養学、競技力向上、心技体 概要： 体力向上や健康増進を図る上で、運動と栄養素は欠かせない要素である。授業前半では、運動と栄養素の関係性について学び、体力向上や健康増進に効果的な方法を考える。 また、スポーツで良いパフォーマンスを発揮するためには、競技に関わる「心・技・体」をバランスよく鍛えることも重要である。授業後半では、スポーツ科学をベースとした講義を実施し、競技力向上のためのトレーニングのあり方について理解を深める。 到達目標：（カッコ内の数字は金沢医科大学の到達目標との関連を示す。） (1) 体力向上および健康増進に効果的な栄養素の摂取方法を説明できる。(③、⑥) (2) 興味のある論文を見つけ出し、内容を理解できる。(②、⑥) (3) トレーニングが競技力に及ぼす影響を説明できる。(⑥) (4) 競技力向上のためのトレーニングを計画・実践・評価できる。(⑥) (5) 競技力を構成する要素、スポーツに関わるドーピングや暴力、体罰などの諸問題に関して説明できる。(③) 方法： 講義、実習、発表 評価方法： 学習成果は次の評価項目を総合して評価する。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>評価区分</th><th>評価項目</th><th>評価の対象</th><th>評価割合</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">形成的評価</td><td>レポート</td><td>技能・態度</td><td rowspan="3"></td></tr> <tr> <td>出席状況</td><td>態度</td></tr> <tr> <td>授業態度</td><td>態度</td></tr> <tr> <td rowspan="2">総括的評価</td><td>レポート</td><td>技能・態度</td><td>50%</td></tr> <tr> <td>授業態度</td><td>態度</td><td>50%</td></tr> <tr> <td colspan="3">合 計</td><td>100%</td></tr> </tbody> </table> (特記事項) 参考図書・文献： ・下村吉治「スポーツと健康の栄養学」ナッブ ・寺田新「スポーツ栄養学：科学の基礎から『なぜ?』にこたえる」東京大学出版 ・高松薫「体力トレーニング論」大修館書店				評価区分	評価項目	評価の対象	評価割合	形成的評価	レポート	技能・態度		出席状況	態度	授業態度	態度	総括的評価	レポート	技能・態度	50%	授業態度	態度	50%	合 計			100%
評価区分	評価項目	評価の対象	評価割合																							
形成的評価	レポート	技能・態度																								
	出席状況	態度																								
	授業態度	態度																								
総括的評価	レポート	技能・態度	50%																							
	授業態度	態度	50%																							
合 計			100%																							

第1学年

総合人間科学

学期	回数	開講日	時限	区分	講義・実習内容	コアカリ項目	講座名	教員名
前	1	4月20日（月）	2	講義	全体ガイダンス	RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	2	4月20日（月）	3	講義	全体ガイダンス	RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	3	4月27日（月）	2	講義	糖質	GE-04-01-03, GE-04-01-04	一般教育機構 体育学	小間助教
前	4	4月27日（月）	3	講義	糖質	GE-04-01-03, GE-04-01-04	一般教育機構 体育学	小間助教
前	5	5月11日（月）	2	講義	脂質	GE-04-01-03, GE-04-01-04	一般教育機構 体育学	小間助教
前	6	5月11日（月）	3	講義	脂質	GE-04-01-03, GE-04-01-04	一般教育機構 体育学	小間助教
前	7	5月18日（月）	2	講義	タンパク質	GE-04-01-03, GE-04-01-04	一般教育機構 体育学	小間助教
前	8	5月18日（月）	3	講義	タンパク質	GE-04-01-03, GE-04-01-04	一般教育機構 体育学	小間助教
前	9	5月25日（月）	2	講義	エルゴジェニックエイド	GE-04-01-03, GE-04-01-04	一般教育機構 体育学	小間助教
前	10	5月25日（月）	3	講義	エルゴジェニックエイド	GE-04-01-03, GE-04-01-04	一般教育機構 体育学	小間助教
前	11	6月08日（月）	2	講義	運動および栄養素と病気	GE-04-01-03, GE-04-01-04	一般教育機構 体育学	小間助教
前	12	6月08日（月）	3	講義	運動および栄養素と病気	GE-04-01-03, GE-04-01-04	一般教育機構 体育学	小間助教
前	13	6月15日（月）	2	実習	課題学習	LL-01-01-02, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	小間助教
前	14	6月15日（月）	3	実習	課題学習	LL-01-01-02, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	小間助教
前	15	6月22日（月）	2	実習	発表	LL-01-01-02, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	小間助教
前	16	6月22日（月）	3	実習	発表	LL-01-01-02, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	小間助教
前	17	6月29日（月）	2	講義	運動能力と遺伝・環境	GE-04-01-04, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	津田准教授
前	18	6月29日（月）	3	講義	運動能力と遺伝・環境	GE-04-01-04, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	津田准教授
前	19	7月06日（月）	2	講義	心技体（精神力）	GE-04-01-04, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	津田准教授
前	20	7月06日（月）	3	講義	心技体（精神力）	GE-04-01-04, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	津田准教授
前	21	8月17日（月）	2	講義	心技体（技術・戦術）	GE-04-01-04, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	津田准教授
前	22	8月17日（月）	3	講義	心技体（技術・戦術）	GE-04-01-04, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	津田准教授
前	23	8月24日（月）	2	講義	心技体（体力）	GE-04-01-04, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	津田准教授
前	24	8月24日（月）	3	講義	心技体（体力）	GE-04-01-04, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	津田准教授
前	25	8月31日（月）	2	講義	アンチドーピング	GE-04-01-04, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	津田准教授
前	26	8月31日（月）	3	講義	アンチドーピング	GE-04-01-04, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	津田准教授
前	27	9月07日（月）	2	講義	幼児期運動指針	GE-04-01-04, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	津田准教授
前	28	9月07日（月）	3	講義	幼児期運動指針	GE-04-01-04, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	津田准教授
前	29	9月14日（月）	2	講義	まとめ、レポート	GE-04-01-04, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教
前	30	9月14日（月）	3	講義	まとめ、レポート	GE-04-01-04, RE-01-01-02	一般教育機構 体育学	津田准教授, 小間助教