

科目名	競技者の生理学的特徴・変化					
分野	専門基礎分野	担当教員	照沼 美穂			
開講時期	1学年 2学期	単位数	講義	実技	演習	実習
時間数	15		1			
科目の概要	<p>本科目では「食べる」を中心に据え、食事の持つ役割について理解することを目的とする。はじめに、摂取した栄養素がどのようにしてエネルギーになるのかを理解する。次に、食べ物の「消化と吸収」のしくみを学び、食事に含まれる栄養素がどのようにしてからだに取り込まれるのかを理解する。最後に、発育段階や競技者における特徴的な身体の変化について学ぶ。</p>					
学習の到達目標	<p>食事の意義を理解し、その重要性を一般の人にわかりやすく説明することができる能力を身につける。</p>					
成績評価の方法と基準	試験の成績および授業中の課題や授業態度					
使用テキスト	南江堂「生理学(改訂第4版)」社団法人全国柔道整復学校協会監修、彼末一之 編集					
参考文献						
実務経験を有する者	○					
講義計画	講義内容					
1	栄養と代謝Ⅰ:生体に必要な三大栄養素(糖質・タンパク質・脂質)					
2	栄養と代謝Ⅱ:生体におけるビタミンとミネラルの役割					
3	栄養と代謝Ⅲ:栄養素の代謝とエネルギー産生のしくみ					
4	栄養と代謝Ⅳ:体が必要とするエネルギー量の測定法/消化と吸収Ⅰ:消化器のはたらき					
5	消化と吸収Ⅱ:食べ物の消化と吸収のしくみ					
6	発育と発達および競技者の生理学的特徴・変化					
7	1～6講義の演習(ふりかえり学習)					
8	総合評価(まとめ)					

(2025年度)