

令和6年度

授業計画書

学科・学年	柔道整復学科 1年	科目名	柔道整復実技Ⅵ	授業時期	後期	授業時数	30
実務経験	整骨院での施術勤務歴15年	担当者	小川 勝	授業方法	講義	単位数	1
到達目標	1) 上肢～上肢帯の骨・靭帯・筋の触診が出来る 2) 体幹の骨・靭帯・筋の触診が出来る 3) 下肢の骨・靭帯・筋の触診が出来る			評価方法			
授業概要	実習			期末試験 100%			
教科書等	カラー写真で学ぶ 四肢関節の触診法	使用器材					
週	授業項目・内容						実施結果
第1週	股関節・股部1						
第2週	股関節・股部2						
第3週	股関節・股部3						
第4週	股関節・股部4						
第5週	膝関節・膝部1						
第6週	膝関節・膝部2						
第7週	膝関節・膝部3						
第8週	膝関節・膝部4						
第9週	膝関節・膝部5						
第10週	足関節・足部1						
第11週	足関節・足部2						
第12週	足関節・足部3						
第13週	足関節・足部4						
第14週	まとめ1						
第15週	まとめ2						
授業外 学習指示等							

令和6年度

授業計画書

学科・学年	柔道整復学科 1年	科目名	柔道整復学 I	授業時期	後期	授業時数	30
実務経験	整骨院約36年開設運営	担当者	谷口 禎二	授業方法	講義	単位数	1
到達目標	小児ならび高齢者の骨折の形態・症状・治療法の違いを理解し筆記できる。 骨折の予後 治癒に影響を与える因子 骨折の治療法を理解し筆記できる。 上肢の脱臼の発生機序・症状・治療法・合併症を理解し筆記できる。			評価方法			
授業概要	骨折総論並びに上肢の脱臼各論教育である。			期末試験 100%			
教科書等	柔道整復学(理論編)	使用器材	プロジェクター				
週	授業項目・内容						実施結果
第1週	小児骨折の特徴						
第2週	高齢者骨折の特徴						
第3週	骨折の癒合日数 骨折の治癒過程						
第4週	骨折の予後 骨折の治癒に影響を与える因子 骨折の治療法						
第5週	鎖骨の脱臼						
第6週	肩関節の脱臼その1						
第7週	肩関節の脱臼その2						
第8週	肘関節脱臼その1						
第9週	肘関節脱臼その2						
第10週	遠位橈尺関節脱臼 橈骨手根関節脱臼						
第11週	月状骨脱臼 周囲脱臼						
第12週	手根中手関節脱臼 第1中手指節関節脱臼						
第13週	第1指以外の中手指節関節脱臼 近位・遠位指節間関節脱臼						
第14週	小児・高齢者の骨折～ 骨折の癒合日数 骨折の治療法まとめ練習問題						
第15週	上肢の脱臼のまとめ・練習問題						
授業外 学習指示等	復習ならび小テスト対策学習						

令和6年度

授業計画書

学科・学年	柔道整復学科 1年	科目名	柔道整復学総合 I	授業時期	後期	授業時数	30
実務経験	整骨院約36年開設運営	担当者	谷口 禎二	授業方法	講義	単位数	2
到達目標	前期で学習した内容を部位別で総合的に理解し発生機序・症状・治療法・合併症を筆記できる。			評価方法			
授業概要	骨折・脱臼・軟部組織損傷の基礎と臨床を総合的に学習する。			期末試験 100%			
教科書等	柔道整復学(理論編)	使用器材	プロジェクター				
週	授業項目・内容						実施結果
第1週	骨折の総論と臨床への適応(その1)						
第2週	骨折の総論と臨床への適応(その2)						
第3週	骨折の総論と臨床への適応(その3)						
第4週	骨折の総論と臨床への適応(確認テスト)						
第5週	脱臼の総論と臨床への適応(その2)						
第6週	脱臼の総論と臨床への適応(その3)						
第7週	脱臼の総論と臨床への適応(その3)						
第8週	脱臼の総論と臨床への適応(確認テスト)						
第9週	軟部組織損傷の総論と臨床への適応(その3)						
第10週	軟部組織損傷の総論と臨床への適応(その1)						
第11週	軟部組織損傷の総論と臨床への適応(その3)						
第12週	軟部組織損傷の総論と臨床への適応(その3)						
第13週	軟部組織損傷の総論と臨床への適応(確認テスト)						
第14週	骨折・脱臼・軟部組織損傷のまとめ						
第15週	骨折・脱臼・軟部組織損傷のまとめ・練習問題						
授業外 学習指示等	復習ならび確認テスト対策学習						

令和6年度

授 業 計 画 書

学科・学年	柔道整復学科 1年	科目名	柔道整復学Ⅳ	授業時期	後期	授業時数	30
実務経験	整骨院での施術勤務歴19年	担当者	片岡 絹子	授業方法	実習	単位数	1
到達目標	1.手技療法の基本形、適用、禁忌について理解し、実践できる 2.運動療法の種類、効果、禁忌、適応などについて理解し、記述できる。 3.物理療法の分類、効果、禁忌、適応などについて理解し、実践できる。			評価方法			
授業概要	臨床時で扱う後療法・指導管理を実習をまじえながら学ぶ。			期末試験 100 % (100点換算で60点以上で合格)			
教科書等	柔道整復学(理論編)	使用器材	OHP、液晶プロジェクター				
週	授 業 項 目 ・ 内 容						実施結果
第1週	後療法 1. 手技療法 その1 P105～P106						
第2週	後療法 1. 手技療法 その2 P106～P107						
第3週	後療法 1. 手技療法 その3 P107～P108						
第4週	後療法 2. 運動療法 その1 P108～P109						
第5週	後療法 2. 運動療法 その2 P110～P111						
第6週	後療法 2. 運動療法 その3 P112						
第7週	後療法 3. 物理療法 その1 P113～P116						
第8週	後療法 3. 物理療法 その2 P117～P121						
第9週	後療法 3. 物理療法 その3 P122～P125						
第10週	後療法 3. 物理療法 その4 P126～P129						
第11週	後療法 3. 物理療法 その5 P130～P132						
第12週	後療法 3. 物理療法 その6 P133～P135						
第13週	後療法 3. 物理療法 物理療法体験						
第14週	後療法 3. 物理療法 物理療法体験						
第15週	後療法 まとめ						
授業外 学習指示等	復習の仕方を指導し、自宅学習する習慣を身につける。						

令和6年度

授 業 計 画 書

学科・学年	柔道整復学科 1年	科目名	柔道整復実技 I	授業時期	後期	授業時数	30
実務経験	整骨院での施術勤務歴19年	担当者	片岡 絹子	授業方法	実習	単位数	1
到達目標	三角巾の目的と提肘が出来る。厚紙副子とスダレ副子の目的の理解と制作ができる。股関節・大腿部・膝関節・下腿部・足関節・足趾部・胸背部それぞれの包帯を巻くことができる。各部固定時の注意点とポイントを記述できる。			評価方法			
授業概要	柔道整復師の固定法を学ぶ。			実技試験 50% 筆記試験 50% (100点換算で60点以上で合格)			
教科書等	柔道整復学(実技編) 包帯固定学	使用器材	包帯、ギプス包帯、キャスト材等				
週	授 業 項 目 ・ 内 容						実施結果
第1週	三角巾による提肘 説明と実習						
第2週	厚紙副子とスダレ副子 説明と実習						
第3週	厚紙副子とスダレ副子 説明と実習						
第4週	股関節部の麦穂帯(上行、下行)説明と実習						
第5週	大腿部の包帯(螺旋帯、折転帯)説明と実習						
第6週	膝関節部の亀甲帯(集合と離開)説明と実習						
第7週	下腿部の包帯(麦穂帯と亀甲帯)説明と実習						
第8週	足関節部の包帯(麦穂帯と三節帯)説明と実習						
第9週	足趾部の包帯 説明と実習						
第10週	その他の包帯(投石帯他) 説明と実習						
第11週	晒しによる固定 説明と実習						
第12週	金属副子・アルミ副子の固定 説明と実習						
第13週	ギプス包帯による固定 説明と実習						
第14週	後期総まとめ実習						
第15週	総まとめ実習(前期含めての包帯法の復習)						
授業外 学習指示等	次の授業までに前回の包帯法が出来ているよう実習室で互いに日々練習すること。						

令和6年度

授業計画書

学科・学年	柔道整復学科 1年	科目名	柔道整復学Ⅱ	授業時期	後期	授業時数	30
実務経験	整骨院での施術勤務歴11年	担当者	平山 依里	授業方法	講義	単位数	1
到達目標	1. 筋の構造について理解出来る 2. 筋の損傷の症状・分類・予後について理解し、説明が出来る 3. 腱の構造について理解出来る 4. 腱の損傷の症状・分類・予後について理解し、説明が出来る 5. 神経の構造について理解出来る 6. 神経損傷の症状・分類・予後について理解し、記述出来る。			評価方法			
授業概要	柔道整復学の総論(筋・腱・神経の損傷)分類・症状・治癒機序について学習する。			期末試験90% 小テスト(3回)10% (100点換算で60点以上で合格)			
教科書等	柔道整復学(理論編)	使用器材	OHP、液晶プロジェクター				
週	授業項目・内容						実施結果
第1週	後期の授業内容の概要の説明						
第2週	筋の損傷 A 筋の構造と機能(P66～P68)						
第3週	筋の損傷 B 筋損傷の概説(P69)						
第4週	筋損傷の分類 (1)(P70～P71)						
第5週	筋損傷の分類 (2) 治癒機序と予後(P72～P74)						
第6週	腱の損傷 腱の構造と機能 腱損傷概説(P74～P76)						
第7週	腱損傷の分類 (1)(P77)						
第8週	腱損傷の分類 (2)(P78)						
第9週	腱損傷の分類 (3) 腱損傷の治癒機序(P79)						
第10週	末梢神経の損傷 神経の構造と機能(P80～P81)						
第11週	神経損傷の分類 その1(P82)						
第12週	神経損傷の分類 その2(P83)						
第13週	神経損傷の症状と治癒機序 その1(P84)						
第14週	神経損傷の症状と治癒機序 その2(P85)						
第15週	まとめ						
授業外学習指示等	予習: 授業を受ける前に教科書を熟読しておく。復習: 3～4週間おきに、小テストを実行し、自宅学習する習慣を身につける。						

令和6年度

授業計画書

学科・学年	柔道整復学科 1年	科目名	柔道整復学Ⅲ	授業時期	後期	授業時数	30
実務経験	整骨院での施術勤務歴11年	担当者	平山 依里	授業方法	講義	単位数	1
到達目標	1.診察の仕方を学習し、実践で活かせるように理解する。 2.固定の仕方を理解できる。 3.指導管理について学習し、実践で活かせるように理解する。			評価方法			
授業概要	柔道整復学の総論(診察・固定法)について学習する。			期末試験90%			
教科書等	柔道整復学・理論編	使用器材	OHP、液晶プロジェクター				
週	授業項目・内容						実施結果
第1週	後期の授業内容の概要の説明						
第2週	診察 (1) (P86~P87)						
第3週	診察 (2) (P87~P88)						
第4週	診察 (3) 施術録と扱い(P89~P90)						
第5週	治療法(整復法)(P91~P93)						
第6週	脱臼の整復法 (P95~P96)						
第7週	軟部組織損傷の初期処置 (P96~P98)						
第8週	固定法 その1 (P98~P100)						
第9週	固定法 その2 (P100~P102)						
第10週	固定法 その3 (P102~P105)						
第11週	指導管理 (P135~P140)						
第12週	外傷予防 その1(P141~P145)						
第13週	外傷予防 その2(P145~P149)						
第14週	1年生総復習						
第15週	1年生総復習						
授業外学習指示等	予習:授業を受ける前に教科書を熟読しておく。復習:3~4週間おきに、小テストを実行し、自宅学習する習慣を身につける。						

令和6年度

授 業 計 画 書

学科・学年	柔道整復学科 1年	科目名	柔道整復実技Ⅱ	授業時期	後期	授業時数	30
実務経験	整骨院での施術勤務歴11年	担当者	平山 依里	授業方法	実習	単位数	1
到達目標	1.関節可動域測定の意義・必要性を理解し、実際に測定ができる。 2.肩甲帯、肩関節、肘関節、前腕、手関節・拇指、指関節の関節可動域の測定ができる 3.股関節、膝関節、足関節、足部、頸部、胸腰部の関節可動域の測定ができる			評価方法			
授業概要	臨床時に役立つ計測検査法(関節可動域)を実習をまじえながら学ぶ。			可動域の測定テスト 30% 期末試験 70% (100点換算で60点以上で合格)			
教科書等	四肢関節の触診法	使用器材	東大式角度計				
週	授 業 項 目 ・ 内 容						実施結果
第1週	関節可動域の測定法(肩甲帯、肩関節) P465						
第2週	関節可動域の測定法(肘関節、前腕部、手関節) P465						
第3週	関節可動域の測定法(拇指、指関節) P466						
第4週	関節可動域の測定法(股関節、膝関節、足関節、足部) P467						
第5週	関節可動域の測定法(頸部、胸腰部) P468						
第6週	測定実習 その1						
第7週	測定実習 その2						
第8週	測定実習 その3						
第9週	測定実習 その4						
第10週	測定実習 その5						
第11週	関節可動域の測定法 テスト						
第12週	関節可動域の測定法 テスト						
第13週	関節可動域の測定法 テスト						
第14週	関節可動域の測定法 テスト						
第15週	総復習						
授業外 学習指示等	角度計の貸出を行い、復習させる						

令和6年度

授 業 計 画 書

学科・学年	柔道整復学科 1年	科目名	衛生学・公衆衛生学 I	授業時期	後期	授業時数	30
実務経験		担当者	手塚 誠	授業方法	講義	単位数	1
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・保健のしくみを理解できるようになる。 ・各種の保健の対象となる人々とその保険の適用範囲について理解できるようになる。 			評価方法			
授業概要	<p>人々の健康問題とそれをとりまく環境因子との相互関係に焦点を当て、地域住民の疾病予防、保健さらに進んで健康増進に寄与できるよう、公衆衛生活動の基礎的な知識とその考え方について学ぶ。</p>			期末試験 100% (100点換算で60点以上で合格)			
教科書等	衛生学・公衆衛生学	使用器材	白板、パワーポイント、映写装置				
週	授 業 項 目 ・ 内 容						実施結果
第1週	8.学校保健1						
第2週	8.学校保健2						
第3週	9.産業保健1						
第4週	9.産業保健2						
第5週	10.成人・老人保健1						
第6週	10.成人・老人保健2						
第7週	11.精神保健1						
第8週	11.精神保健2						
第9週	12.生活環境・食品衛生活動1						
第10週	12.生活環境・食品衛生活動2						
第11週	13.地域保健と国際保健1						
第12週	13.地域保健と国際保健2						
第13週	14.衛生行政と保健医療の制度1						
第14週	14.衛生行政と保健医療の制度2						
第15週	まとめ						
授業外 学習指示等	その日のうちに復習をしっかりと行うようにして下さい。						

令和6年度

授業計画書

学科・学年	柔道整復学科 1年	科目名	解剖学 I	授業時期	後期	授業時数	30
実務経験		担当者	手塚 誠	授業方法	講義	単位数	1
到達目標	人体の各部分について細かく学び理解できるようになる。			評価方法			
授業概要	人体の構造と機能を学び、柔道整復師になるための基礎学力をつけることを目的とする。			定期試験 50% 中間試験 50% (100点換算で60点以上で合格)			
教科書等	解剖学、ぜんぶわかる人体解剖図	使用器材	OHP、白板				
週	授業項目・内容						実施結果
第1週	脈管系① 総論						
第2週	脈管系② 心臓						
第3週	脈管系③ 動脈系(1)						
第4週	脈管系④ 動脈系(2)						
第5週	脈管系⑤ 静脈系(1)						
第6週	脈管系⑥ 静脈系(2)						
第7週	脈管系⑦ リンパ系						
第8週	内臓系① 総論・消化器系						
第9週	内臓系② 消化器系						
第10週	内臓系③ 呼吸器系						
第11週	内臓系④ 泌尿器系(1)						
第12週	内臓系⑤ 泌尿器系(2)						
第13週	内臓系⑥ 男性生殖器系						
第14週	内臓系⑦ 女性生殖器系						
第15週	まとめ						
授業外 学習指示等	大まかなイメージができるようになったら、それぞれの働きなどについて覚えるようにして下さい。						

令和6年度

授業計画書

学科・学年	柔道整復学科 1年	科目名	解剖学Ⅱ	授業時期	後期	授業時数	30
実務経験		担当者	手塚 誠	授業方法	講義	単位数	1
到達目標	人体の構造と機能を理解し、イメージができるようにする。			評価方法			
授業概要	人体の構造と機能を学び、柔道整復師になるための基礎学力をつけることを目的とする。			定期試験 50% 中間試験 50% (100点換算で60点以上で合格)			
教科書等	解剖学、ぜんぶわかる人体解剖図	使用器材	OHP、白板				
週	授業項目・内容						実施結果
第1週	内分泌系① (総論)						
第2週	内分泌系② (各論・働き等)						
第3週	内分泌系③ (各器官)						
第4週	神経系① (総論)						
第5週	神経系② (脳)						
第6週	神経系③ (脊髄)						
第7週	神経系④ 末梢神経						
第8週	感覚器① 外皮・視覚器						
第9週	感覚器② 聴覚器・平衡感覚器						
第10週	感覚器③ 味覚器・臭覚器						
第11週	体表解剖① (総論・骨格系・筋系)						
第12週	体表解剖② (脈管系・神経系)						
第13週	体表解剖③ (目等・外皮・生体計測)						
第14週	映像解剖						
第15週	まとめ						
授業外 学習指示等	前期で学んだことを自分の中で一つにまとめて、総合的に理解、イメージができるようになって下さい。						

令和6年度

授業計画書

学科・学年	柔道整復学科 1年	科目名	生理学 I	授業時期	後期	授業時数	30
実務経験		担当者	脇田 真仁	授業方法	講義	単位数	1
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・講義内容(消化と吸収、栄養と代謝、体温とその調節、尿の生成と排泄、内分泌系の機能、生殖)の理解。 ・講義毎の小テストをすべて解けるようにし、着実に国家試験に備える。 			評価方法			
授業概要	人体の生理機能を明らかにし、その機能がどのような機序で現れるかを理解し、柔道整復師として必要な生理学の基礎知識(消化と吸収、栄養と代謝、体温とその調節、尿の生成と排泄、内分泌系の機能、生殖)の修得を目指す。			期末試験 100% (100点換算で60点以上で合格)			
教科書等	生理学	使用器材	パソコン、液晶プロジェクター				
週	授業項目・内容						実施結果
第1週	第5章 消化と吸収 A:消化器系の働き B:消化管の運動とその調節						
第2週	C:消化液の分泌機序 D:消化 E:吸収						
第3週	F:消化管ホルモン G:肝臓と胆道系						
第4週	第6章 栄養と代謝 A:代謝 B:中間代謝1						
第5週	B:中間代謝2 C:エネルギー代謝						
第6週	第7章 体温とその調節 A:体温 B:体温の生理的変動 C:体内における熱の産生 D:熱放射 E:体温の調節 F:うつ熱と発熱 G:気候馴化						
第7週	第8章 尿の生成と排泄 A:腎の構造と機能 B:糸球体ろ過 C:尿細管における再吸収1						
第8週	C:尿細管における再吸収2 D:尿細管における分泌 E:尿の成分 F:排尿						
第9週	第9章 内分泌系の機能 A:内分泌線 B:ホルモンの一般的特質 C:ホルモンの種類と作用 D:視床下部のホルモン E:下垂体ホルモン						
第10週	F:甲状腺のホルモン G:副腎皮質のホルモン H:副腎髄質のホルモン						
第11週	I:膵臓のホルモン J:精巣のホルモン K:卵巣のホルモン						
第12週	第10章 生殖 A:性染色体とその異常 B:性分化 C:男性生殖器系の構成 D:精子形成 E:勃起と射精						
第13週	F:女性生殖器の構成 G:卵巣周期 H:月経周期 I:卵巣周期中のゴナドトロピンと卵巣ホルモンの分泌 J:妊娠と分娩 K:乳汁分泌						
第14週	第11章 骨の生理学 A:骨の構造 B:骨の形成と成長 C:再吸収と再形成 D:カルシウム代謝						
第15週	まとめ						
授業外 学習指示等	授業を受ける前の予習として、教科書を熟読しておく。 毎回の講義で配布する小テストの問題はすべて解けるように復習する。						

令和6年度

授 業 計 画 書

学科・学年	柔道整復学科 1年	科目名	生理学Ⅱ	授業時期	後期	授業時数	30
実務経験		担当者	脇田 真仁	授業方法	講義	単位数	1
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> 講義内容(骨の生理学、神経の基本的機能、神経系の機能、筋肉の機能、感覚の生理学)の理解。 講義毎の小テストをすべて解けるようにし、着実に国家試験に備える。 			評価方法			
授業概要	正常な人体の生理機能を明らかにし、その機能がどのような機序で現れるかを理解し、柔道整復師として必要な生理学の基礎知識(骨の生理学、神経の基本的機能、神経系の機能、筋肉の機能、感覚の生理学)の修得を目指す。			期末試験 100% (100点換算で60点以上で合格)			
教科書等	生理学	使用器材	パソコン、液晶プロジェクター				
週	授 業 項 目 ・ 内 容						実施結果
第1週	第11章 骨の生理学 E:ビタミンD F:上皮小体ホルモン G:カルシトニン H:骨の病気						
第2週	第13章 神経の基本的機能 A:神経細胞の形態 B:静止膜電位 C:活動電位 D:閾刺激 E:全か無かの法則 F:不応期						
第3週	G:イオンチャネル H:興奮の伝導 I:複合活動電位 J:興奮の伝達						
第4週	第14章 神経系の機能 A:神経系の成り立ち						
第5週	B:内臓機能の調節 C:内臓機能の視床下部による調節						
第6週	D:姿勢と運動の調節 (1.運動の調節のしくみ 2.骨格筋の感覚器 3. いろいろな耐性反射と中枢 4. 脊髄反射と反射の協調 5.脳幹を中枢とする運動機能)						
第7週	D:姿勢と運動の調節 (6.小脳と大脳基底核の機能 7.新皮質運動野の機能)						
第8週	E:高次機能						
第9週	第15章 筋肉の機能 A:筋肉の種類と特徴 B:骨格筋の構造						
第10週	C:筋収縮の仕組み D:筋細胞膜を興奮させるしくみ E:骨格筋の収縮の仕方						
第11週	F:筋肉の長さや張力との関係 G:筋収縮のエネルギー H:筋の熱発生 I:筋電図 J:平滑筋 K:心筋						
第12週	第16章 感覚の生理学 A:感覚の種類 B:感覚の一般的性質 C:体性感覚 D:内臓感覚						
第13週	G:視覚 E:嗅覚と味覚						
第14週	F:聴覚 H:前庭感覚						
第15週	まとめ						
授業外 学習指示等	授業を受ける前の予習として、教科書を熟読しておく。 毎回の講義で配布する小テストの問題はすべて解けるように復習する。						

令和6年度

授 業 計 画 書

学科・学年	柔道整復学科 1年	科目名	栄養学	授業時期	後期	授業時数	15
実務経験		担当者	細川奈穂子	授業方法	講義	単位数	2
到達目標	1 健康を維持するために必要な栄養は何かを学ぶ。 2 スポーツをする体と栄養の基礎知識を学ぶ(年齢、性別、スポーツの種類やトレーニングの目的、食べるタイミング)。 3 各栄養素の役割、アスリートに関係の深い水分補給、サプリメント、睡眠、腸活について学ぶ。 4 アスリートや患者様とのコミュニケーションの仕方を学ぶ。			評価方法			
授業概要	いつまでも健康でスポーツを楽しむためにけがの予防、健康を維持するための栄養の知識を学ぶ			期末試験 80% 平常点 20% (100点換算で60点以上で合格)			
教科書等	配布プリント	使用器材	パソコン、プロジェクター				
週	授 業 項 目 ・ 内 容						実施結果
第1週	スポーツ栄養について 柔道整復師と食の関係、コミュニケーションについて						
第2週	スポーツする体と栄養 パフォーマンスアップの3要素 食事バランスについて						
第3週	5大栄養素、朝食・水分補給の大切さ(熱中症予防)						
第4週	アスリートにとって重要なエネルギー源となる糖質について(エネルギー代謝)						
第5週	体づくりや筋力アップに大切なたんぱく質について						
第6週	アスリートにとっての大事な脂質の選び方について						
第7週	パフォーマンスの鍵をにぎるビタミン、ミネラルについて						
第8週	消化・吸収、腸活について						
第9週	持久力の低下や疲労を引き起こす貧血について						
第10週	パフォーマンスアップに大切な睡眠について(睡眠の質を高める栄養と食事)						
第11週	増量・減量について						
第12週	食事の選び方だからだが変わる！ 外食、中食、補食について						
第13週	試合期の食事について						
第14週	サプリメントと故障時の栄養について						
第15週	総復習						
授業外 学習指示等	1 自分の食事のとり方も、日々考えながらバランスよく食事をとる習慣をつけてほしい。 2 色んな視点からアスリートの食事に興味をもってほしい 3 情報が氾濫する中で、正しい栄養について関心をもってほしい						