

| 科目名<br>Course Name  |                          | 開講年次           | 開講学期                                | 曜日・時限                                |
|---|--------------------------|----------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| スポーツ栄養学<br>Sports Nutrition   |                          | 2年             | 前期                                  | 別途、時間割参照                             |
| 単位数   | 授業の形態                    | 授業の性格          |                                     | 履修上の制限                               |
| 2単位   | 講義                       | 選択             | (健康運動実践指導者、日本体育協会公認スポーツ指導者資格取得者は必修) | 健康スポーツフィールド 2年次<br>(栄養フィールド 2年生も履修可) |
| 当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目  |                          |                |                                     |                                      |
| 健康およびスポーツに関連する科目  |                          |                |                                     |                                      |
| 同時に履修しておくことが望まれる科目  |                          |                |                                     |                                      |
| 健康運動実践指導者資格取得に必要な科目   |                          |                |                                     |                                      |
| 担当者に関する情報   |                          |                |                                     |                                      |
| 氏名  | 研究室の場所                   | オフィスアワー        |                                     | 電話番号・メールアドレス                         |
| 吉澤史昭  | 非常勤講師室(金曜日午後のみ)          | 金曜 12:30~12:50 |                                     | 授業中に指示します                            |
| 授業の概要   |                          |                |                                     |                                      |
| 運動を実施する際、栄養摂取は最も重要な要素の一つである。子供と大人、スポーツ選手と健康維持のために運動を行なう人では、栄養摂取に対する基本的考えはそれぞれ大きく異なる。この講義では栄養の基礎学習とともに、色々なかたちで運動に取り組む人が、どのような栄養摂取をすることが望ましいのかを学習する。  |                          |                |                                     |                                      |
| 授業の目標   |                          |                |                                     |                                      |
| ①五大栄養素の基本的な役割や、日常の活動レベルに応じた栄養所要量について説明できるようにする。<br>②サプリメントの功罪について、正しい知識を説明できるようにする。<br>③健康的な活動を支える、運動・栄養・休養のバランスについて説明できるようにする。<br>④スポーツ活動、運動中のみならず、日常生活における水分補給の重要性についても説明できるようにする。  |                          |                |                                     |                                      |
| 授業の方法   |                          |                |                                     |                                      |
| 毎回の講義は、まず教員が黒板に講義の内容を板書し、受講生がメモをとる時間を設けた後に、板書した内容について教科書、あるいは配付資料を用いて解説を行う。また、DVDやインターネットを活用し、感覚的なリアリティーを身に着ける機会を多く提供する。さらに、講義内容に関連する話題を提供して、自分で考えることで知識を定着させるよう指導する。   |                          |                |                                     |                                      |
| 学習の成果(学習成果)   |                          |                |                                     |                                      |
| 健康保護、健康増進、さらにはスポーツ活動・運動を支える栄養摂取についての基礎的な知識を得るとともに、日々の食事を規則正しく摂取することが健康的なスポーツライフをマネジメントするための第一歩であることが理解できる。具体的には①運動の種類やレベルに応じた正しい栄養素摂取ができるようになる。②サプリメントを有効に活用できるようになる。③健康維持・増進のためにはどのような運動が適切であるのかを理解し、実践できるようになる。④水分補給の大切さを理解して、適切な給水ができるようになる。 |                          |                |                                     |                                      |
| 授業のスケジュールと内容  |                          |                |                                     |                                      |
| 第1回目  | スポーツ栄養学では何を学ぶのか          |                |                                     |                                      |
| 第2回目  | 五大栄養素と水の役割               |                |                                     |                                      |
| 第3回目  | 栄養素の消化・吸収の過程             |                |                                     |                                      |
| 第4回目  | 食品群について                  |                |                                     |                                      |
| 第5回目  | 運動におけるたんぱく質の重要性          |                |                                     |                                      |
| 第6回目  | 運動強度・継続時間と体内の三大栄養素の利用の関係 |                |                                     |                                      |

|  |  |  |
|--|--|--|
| 第7回目   | 日常運動とエネルギー消費量                                |  |
| 第8回目   | 運動と食事による適切な減量計画の立案                           |  |
| 第9回目   | 日本人の食事摂取基準                                   |  |
| 第10回目  | 食生活と生活習慣病                                    |  |
| 第11回目  | 日本人の食生活指針                                    |  |
| 第12回目  | サプリメントの基礎知識                                  |  |
| 第13回目  | 水分補給の重要性                                     |  |
| 第14回目  | 健康運動実践指導者、日本体育協会公認スポーツ指導者にとって必要な栄養学の知識とは① 試験 |  |
| 第15回目  | 健康運動実践指導者、日本体育協会公認スポーツ指導者にとって必要な栄養学の知識とは②    |  |
|  |  |  |
| 成績評価の方法と基準   |  |  |
| 評価の領域  | 割合   | 評価の基準  |
| 授業参加態度   | 30%  | 毎回の授業で、講義内容に関連する話題について討論を行うが、そこでの積極的な発言を評価する。    |
| レポート   | 10%  | 栄養学に関連するDVD等を視聴し、その内容についてレポートを提出してもらう。           |
| 調査報告書  |  |  |
| 小テスト   |  |  |
| 試験   | 60%  | 14回目にまとめの試験（期末試験）を行うが、その内容については事前に予行問題を配布して通知する。 |
| 発表内容（態度含む）   |  |  |
| その他  |  |  |
| 教科書と参考図書   |  |  |
| 教科書：「スポーツ・運動栄養学」（講談社サイエンティフィク）<br>参考図書：「健康運動実践指導者養成用テキスト」（健康・体力づくり事業財団）  |  |  |
| 履修上の留意点・ルール  |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・居眠り等で授業への積極的な参加態度がみられない場合は、その回の授業を欠席扱いとする場合がある。</li> <li>・携帯電話の使用は、メールの送受信を含めて原則禁止とする。ただし、授業内容に関係する事項を携帯電話を使ってインターネットで調べるよう指示することがある。</li> <li>・サプリメントやスポーツ飲料等を持参するよう指示することがあるが、それ以外の時の飲食は禁止する。</li> </ul> |  |  |