

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
コーチングのための栄養管理の基礎		2年	後期	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	( )	特になし
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				
特になし				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
特になし				
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
鈴木 愛勇	授業中に指示します	授業中に指示します		授業中に指示します
授業の概要				
食事の役割と重要性を理解し、栄養学の基本とスポーツとの関係について正しく知識を学び、実際のスポーツ現場で活用できるように学習していく。				
授業の目標				
競技スポーツにおける栄養・食事摂取の重要性を正しく理解し、コンディショニングと競技力向上を目指した食事の実践方法を探り、スポーツ現場で正しい知識を持ち指導できるようにする。				
授業の方法				
原則としてテキスト・PowerPointを中心とした講義形式で行う。授業の中で質疑応答の時間を設け食事や栄養への興味と疑問を科学的に解説する。また、小レポートを課することもある。				
学習の成果（学習成果）				
スポーツ現場で、コンディショニングと競技力向上を目指し、正しい知識を持ち、バランスの取れた食事・栄養指導ができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス			
第2回目	基本の食事・栄養の役割（準備：自分の食事を見直しておく）			
第3回目	運動とトレーニングにおけるエネルギー代謝（準備：前回の授業内容をまとめておく）			
第4回目	エネルギー消費量とスポーツ選手の身体組成（準備：前回の授業内容をまとめておく）			
第5回目	トレーニング後と試合後のリカバリー（準備：補食について調べておく）			
第6回目	試合前の食事（準備：補食について調べておく）			

第7回目	スポーツ選手のたんぱく質・アミノ酸摂取（準備：プロテインについて調べておく）	
第8回目	スポーツ選手の骨の健康・女性アスリートの三主徴（準備：三主徴について調べておく）	
第9回目	スポーツ選手の貧血予防と栄養摂取（準備：貧血について調べておく）	
第10回目	ビタミン・抗酸化物質と運動（準備：ビタミンについて調べておく）	
第11回目	水分補給（準備：水分補給用の飲料について調べておく）	
第12回目	スポーツ選手のウェイトコントロール（準備：減量と増量について調べておく）	
第13回目	サプリメントとエルゴジェニックエイド（準備：アンチドーピングについて調べておく）	
第14回目	レポート作成・資料収集（準備：これまでの授業内容をまとめておく）	
第15回目	まとめ（準備：これまでの授業内容をまとめておく）	
事前・事後学習	事前学習については前の週で予告されたテキストのページを読んでおくこと。事後学習については学習した内容をテキストやノートを用いて振り返りを行うこと。	
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	20%	授業に積極的に取り組み、必要なことはノートに記入している。
レポート	30%	授業の内容を踏まえた内容でレポートを書き、理解度を確認する。
調査報告書		
小テスト		
試験	50%	授業で行った内容を穴埋め形式で出題する。
発表内容（態度含む）		
その他		
教科書と参考図書		
教科書：「体育・スポーツ系指導者・学生のためのスポーツ栄養学」（体育・スポーツ・健康科学テキストブックシリーズ）市村出版		
履修上の留意点・ルール		
私語、携帯電話禁止。		