

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
保健体育講義 Lecture of Health & P.E.		1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	(教職課程必修(英語・幼稚園教諭 二種・栄養教諭))	特に制限は設けない
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				
特に無し				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
各教員免許取得に必要な科目				
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
鈴木 愛勇	授業中にしじする	授業中に指示する		授業中に指示します
授業の概要				
生理学的な現象や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、スポーツ選手の体組成や体調管理と生理学的指標などについて、運動全般に関わる糖質、タンパク質、脂質代謝などの変化とトレーニングによる代謝応答の変化についてをスポーツ現場で生かせるよう、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する。				
授業の目標				
①身体運動時の生化学的変化を説明できるようにする。②運動の際に筋肉や肝臓、血液、ホルモン、その他多くの臓器で起こる物質の変化、すなわち生化学的現象について調べ、スポーツ現場での指導に生かすことができるようにする。③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				
テキスト・PowerPointを中心とした講義形式で行う。				
学習の成果(学習成果)				
①からだの各器官の名称やはたらきを理解し、健康保持増進に役立つアドバイスができる。②体力向上のための運動を、自分で実践することができる。③運動時の骨格筋、血液、免疫機能などの生化学変化について推論することができる。④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(授業にあたっての態度と注意点、授業内容の確認、成績評価方法)			
第2回目	スポーツ選手の体格と身体組成	(スポーツ生化学)		
第3回目	トレーニングとエネルギー消費量	(スポーツ生化学)		
第4回目	スポーツ選手の体調管理と生理学的指標①	(スポーツ生化学)		
第5回目	スポーツ選手の体調管理と生理学的指標②	(スポーツ生化学)		
第6回目	運動時の水分補給と体温調節機能	(スポーツ生化学)		

第7回目	スポーツ選手のうつ状態と脳機能	(スポーツ生化学)
第8回目	運動とトレーニングにおけるエネルギー代謝	(スポーツ栄養学)
第9回目	トレーニング後と試合後のリカバリー	(スポーツ栄養学)
第10回目	試合前の食事	(スポーツ栄養学)
第11回目	スポーツ選手の貧血予防と栄養摂取	(スポーツ栄養学)
第12回目	サプリメントとエルゴジェニックエイド	(スポーツ栄養学)
第13回目	ジュニアおよび女性選手の栄養摂取	(スポーツ栄養学)
第14回目	スポーツ選手の食事管理	(スポーツ栄養学)
第15回目	まとめ (練習問題)	
事前・事後学習	事前学習：次の週のテーマについてインターネットなどを使用し調べておくこと。事後学習については学習した内容を配布プリン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	30%	<ul style="list-style-type: none"> ・質問に対して自分の考えを的確にまとめ発言している。 ・配布レジメに必要事項が記入されている。
レポート		
調査報告書		
小テスト		
試験	70%	期末テスト (授業で行った内容を穴埋め形式や記述方式で出題する)
発表内容 (態度含む)		
その他		

教科書と参考図書

授業中プリントを配布する。

履修上の留意点・ルール

- ・携帯電話の使用禁止と私語禁止。