

科目名 Course Name	スポーツ栄養学						
年次	1年・2年	期別	前期	単位数	2	授業形態	講義
担当者氏名	吉澤史昭						
連絡先(質問等)	非常勤講師室(オフィスアワー:金曜日午後)						
必修/選択	選択						
関連 DP	DP2 DP3 DP5						
授業の概要と到達目標	<p>【目標】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【概要】</p> <p>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。この授業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。</p>						
授業の方法	<p>教員が PowerPoint を使って講義の概要を説明した後、教科書、あるいは配付資料を用いてより詳しい解説を行う。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、その話題についてディスカッションすることで、自分の考えを整理し知識を定着させるよう指導する。</p>						
学習成果	L0-1	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。					
	L0-2						
	L0-3	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確認し、実践できるようになる。					
	L0-4						
課題に対するフィードバック	<p>授業の最後に出す課題について、インターネット等を利用して各自で次回の授業までに調べて、次回の授業の最初に発表してもらい、学生と一緒に理解度を確認する。</p>						
教科書/参考図書	<p>【教科書】 スポーツ・運動栄養学(講談社サイエンティフィク)</p> <p>【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)</p>						
履修上の留意点やルール等	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●携帯電話の使用は原則禁止とするが、授業内容に関係する事項について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。 ●事前・事後学習に費やすべき時間の目安は各回 180 分とする。 						
担当教員の實務経験							

成績評価の方法と基準					
評価の領域	評価基準	学習成果の割合			
		L01	L02	L03	L04
授業参加態度	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。	10			

佐野日本大学短期大学 2020 年度シラバス

レポート/作品	第 10 回目に視聴する DVD の内容をしっかり理解できていて、また、それに対する自分の意見がきちんと述べられていること。			10	
発表	課題についてしっかりと調べ、それにたいする自分の意見を、他の受講生が理解できるように述べることができる。	10		10	
小テスト					
試験	期末試験の内容については事前に予行問題を配布して通知するので、採点は厳格に行う。	60			
その他					
合 計		80		20	

回数		授業計画
1	授業内容	スポーツ栄養学では何を学ぶのか
	事前・事後学習	栄養について知っていることをまとめる。スポーツにおける栄養の大切さについて考える。
2	授業内容	五大栄養素と水の役割
	事前・事後学習	五大栄養素と水がそれぞれどのような食品に多く含まれているのかを考える。
3	授業内容	栄養素の消化・吸収の過程
	事前・事後学習	栄養素の消化・吸収の過程から、栄養素の摂取のタイミングを考える。
4	授業内容	食品群について
	事前・事後学習	それぞれの食品群の特徴について考える。
5	授業内容	運動におけるたんぱく質の重要性
	事前・事後学習	運動をする上で、なぜたんぱく質が重要なのかを考える。
6	授業内容	運動強度・継続時間と体内の三大栄養素の利用の関係
	事前・事後学習	さまざまなスポーツを行う上で最も大切な三大栄養素は何かを考える。
7	授業内容	日常運動とエネルギー消費量
	事前・事後学習	運動の種類とエネルギー消費の関係について考える。
8	授業内容	運動と食事による適切な減量計画の立案
	事前・事後学習	健康的に減量を行うための運動と食事について考える。
9	授業内容	日本人の食事摂取基準
	事前・事後学習	現在の日本人の食事摂取基準と実際の摂取量の違いについて考える。
10	授業内容	食生活と生活習慣病(DVDを視聴する。)
	事前・事後学習	DVD内容についてレポートを書き第11回目の授業日に提出する。
11	授業内容	日本人の食生活指針
	事前・事後学習	健康を維持増進するためには、どのように食生活を組み立てれば良いのかを考える。
12	授業内容	サプリメントの基礎知識
	事前・事後学習	スポーツをする上で効果が期待できるサプリメントについて考える。
13	授業内容	水分補給の重要性
	事前・事後学習	運動の種類と必要水分量について考える。
14	授業内容	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
	事前・事後学習	スポーツ指導者にとって必要な栄養学の知識を整理してまとめてみる。
15	授業内容	講義のまとめ(期末試験に向けて重要事項の再確認)
	事前・事後学習	教科書や配布プリントを見直して重要事項を再確認する。試験の予想問題を解く。