

科目名 Course Name	スポーツ栄養学 Sports Nutrition			ナンバリング No.	G3-006		
年次	2 年	期別	前期	単位数	2	授業形態	講義
担当者氏名	市川 純						
連絡方法	C-Learning あるいは栄養福祉棟 2 階研究室						
必修/選択	選択						
関連 DP	DP2, DP3, DP5						
授業の概要と到達目標	<p>[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> <p>[到達目標] ①5 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。②アスリートに求められる身体機能の向上に必要な栄養摂取の方法について説明できる。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。④スポーツ活動中および日常生活における水分補給の重要性について説明できる。⑤ライフステージによって異なる栄養素の重要性について説明できる。⑥サプリメントについて正しい知識を説明できる。</p>						
授業の方法	教科書およびレジュメを用いて解説する。必要に応じて映像資料を活用する。理解度を高めるために適宜口頭試問やプレゼンテーション、小テストを実施する。レポート課題にて最新のトピックについて自分で調べまとめる力を身につける。						
学習成果	L01	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。					
	L02						
	L03	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。					
	L04						
課題に対するフィードバック	提出されたレポート課題については各自発表してもらい、全員で知識を確認する。						
教科書/参考図書	<p>[教科書] 「イラスト スポーツ栄養学 第 2 版」(東京教学社)</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> <p>参考資料は適時配布する。</p>						
履修上の留意点やルール等	講義に集中すること。自分でノートをとること。欠席日に配布された資料や講義内容のまとめは各自が自己管理すること。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。						
担当教員の実務経験							

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	授業に集中し、必要なことはきちんとノートに取る。また、分かりにくい点があれば積極的に質問する。	10			
レポート/作品	課題に対して的確にまとめられている。			10	
発表	課題に対する自分の意見を分かりやすく述べるができる。	10		10	
小テスト	適宜復習として小テストを実施する。的確に解答できているかを評価する。	10			
試験	設問に対してどれだけの的確に解答できるかで評価する。	50			
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	5 大栄養素と水の役割
	事前・事後学習	5 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 3 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 3 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、および第 7 回までの範囲の小テスト
	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
	事前・事後学習	現代人の食生活の傾向と生活習慣病の関連について考える。
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（レポート課題、プレゼンテーション形式の報告会）
	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調べレポートを作成する。またプレゼンテーションの準備をする。
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（本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。