

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	大島 昌枝						
連絡方法	C-Learning に対応						
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] 適切なエネルギーと栄養素摂取がコンディショニングと競技力向上に必要不可欠であることはスポーツ現場でも常識となってきた。この授業では、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い知識を学ぶ。</p> <p>[到達目標]</p> <p>① 食事の役割と栄養学の基本を説明できるようにする。</p> <p>② 競技における栄養・食事摂取の重要性を正しく理解し、説明できるようにする。</p> <p>③ 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習得できるようにする。</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。理解度をはか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	食事の役割と重要性を理解し、栄養学の基本とスポーツの関係について正しい知識を説明できる。					
	L02	競技における栄養・食事摂取の重要性を正しく理解し、説明できる。					
	L03	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習得し実践できる。					
	L04						
課題に対するフィードバック	小テストは試験後に模範解答を示し、試験結果は授業内でフィードバックする。						
教科書/参考図書	<p>教科書:「スポーツ栄養学-倫理と実践-」(田口素子、市村出版)</p> <p>参考図書:「エッセンシャルスポーツ栄養学」(日本スポーツ栄養学会、市村出版)、「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:適時配布する。</p>						
履修上の留意点やルール等	私語を慎み、真剣に受講すること。授業に無関係の行動や居眠り、欠席は「授業参加態度」において減点の対象とする。担当者の指示、指導を遵守する。欠席日に配布された資料や講義内容のまとめは各自が担当者に申し出て自己管理すること。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	実務経験:管理栄養士 35 年、栄養教諭 18 年、公認スポーツ栄養士 7 年 実務経験を活かして、スポーツに関わる栄養サポート等について授業に反映できる。						

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メモやノートをとる。また、不明点等、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	分かりやすく発表できている。			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確に解答できるかで評価する。		60		
その他					
合計		20	70	10	

回数		授業計画
1	授業内容	授業概要(シラバス、授業の特徴、授業への取り組み方、課題について具体的に説明する)、栄養アセスメントとサポートスタッフについて
	事前・事後学習	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	栄養・消化吸収について
	事前・事後学習	スポーツにおける栄養の役割や関係する栄養素について考える。
3	授業内容	栄養摂取とエネルギー消費
	事前・事後学習	日常の食事から適切なエネルギー摂取ができてきているか考える。
4	授業内容	スポーツ選手の糖質摂取とリカバリー
	事前・事後学習	スポーツ選手にとっての糖質補給の必要性について考える。
5	授業内容	スポーツ選手のたんぱく質摂取
	事前・事後学習	たんぱく質摂取のスケジュールを組み立てる。
6	授業内容	スポーツ選手の脂質摂取
	事前・事後学習	普段の食事からどのような種類の脂質を摂取しているか考える。
7	授業内容	スポーツ選手の骨の健康と栄養摂取
	事前・事後学習	栄養摂取と骨の健康との関係について考える。
8	授業内容	スポーツ選手の貧血予防と栄養摂取
	事前・事後学習	貧血予防の食事献立について考える。
9	授業内容	スポーツ選手のビタミン摂取とコンディショニング
	事前・事後学習	日常の食事に取り入れる食品や方法を考える。
10	授業内容	スポーツ選手の水分補給
	事前・事後学習	各自の運動時の水分補給が適切か考える。
11	授業内容	スポーツ選手のウエイトコントロール(増量)
	事前・事後学習	栄養摂取のポイントと具体的方法について考える。
12	授業内容	スポーツ選手のウエイトコントロール(減量)
	事前・事後学習	減量する機会の多いスポーツ選手がどの競技に多いか考える。
13	授業内容	試合前の食事調整
	事前・事後学習	試合期の食事の特徴を考える。
14	授業内容	ジュニアスポーツ選手の栄養摂取と食事選択の考え方
	事前・事後学習	ジュニアスポーツ選手の特徴を考える。
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。