

スポーツ栄養学

更新日：2019/07/16 20:39:53

開講年度	2019	学期	前期, 後期	シバコード	19060310		
学年	1	曜日/時限		単位数	2.0	科目コード	190603500
担当教員							
学部/学科	大学						
備考							

授業概要

スポーツにおける食事・栄養の目的は、①身体づくり、②コンディショニングである。そこで、身体組成や各種栄養素の役割や代謝を理解し、目的に応じた食事が摂れるよう解説する。

さらに、持久力・筋力増強のための栄養・コンディショニングのための栄養・ピリオダイゼーションに応じた食事について解説する。また、学生自身が『栄養』を身近に感じられるように、講義だけではなく実際の生活に基づいたシュミレーションや五感を使った実習等を行う。

到達目標

1	・アスリートの食事の基本を理解して実践をすることができ、他者へ説明ができる。
2	・スポーツ栄養学の観点から、バランスの取れた食事を適量摂るための食品選びができる。

授業計画（テーマ）

1	運動と食事
2	食事の基本
3	健康と栄養・食生活
4	生活習慣病と栄養
5	スポーツ栄養・食事の基本
6	体の仕組みと栄養の働き
7	水分補給
8	試合前後の食事
9	トレーニング期の食事①
10	トレーニング期の食事②
11	栄養障害
12	コンディショニング
13	栄養マネジメント
14	現代社会の食事と栄養
15	総括

ディプロマ・ポリシーとの関連性

③武道、体育及びスポーツに関する専門知識を修得し、体育学における諸事象を論理的・実践的に表現できる。

受講・学習上のアドバイス

・五大栄養素の名称とその働きを理解しておくこと、より理解が深まります。なお、事前に、「生命科学」、「解剖学」、「生理学」、「運動生理学」を受講することが望ましい。

事前学習 (2h)・事後学習 (2h)

評価方法

[評価項目 / 割合 / 評価基準等]

試験 / 30% / 授業内容の理解度を判断するための試験（小テスト）

レポート / 40% / 授業で学んだことを実践し、それらをまとめたレポートで理解度を評価する。

その他 / 30% / 授業内課題の提出および質問・発言等の積極的な受講態度を評価する。

教科書（書名、著者、出版社、ISBNコード、備考）

「健康づくりの栄養学」、小林修平編著、建帛社、978-4767905181、2,376円

参考書（書名、著者、出版社、ISBNコード、備考）

「イラスト 栄養学総論」、城田智子他著、東京数学社、978-4808260125、2,160円

その他

【担当形態：単独】

・上記以外の参考書：「646食品成分表」(2011) 東京法令出版 978-4-8090-7470-7 650円