

授業科目(ナンバリング)	スポーツ栄養学(CC307)			担当教員	小田 和人		
展開方法	講義	単位数	2単位	開講年次・時期	2年・後期	必修・選択	選択
授業のねらい							アクティブ・ラーニングの類型
栄養学の理論に基づき、競技スポーツにおいて必要なスポーツ栄養学を学び、スポーツにおける栄養の重要性を理解し、ディスカッションを通してアスリートへ助言できる能力を身に付けることを目的とする。また、スポーツ栄養学の知識を、健康の維持・増進のための運動へ応用する能力を身に付けることを目的とする。							①②⑨
ホスピタリティを構成する能力	学生の授業における到達目標				評価手段・方法	評価比率	
専門力	スポーツにおける栄養の重要性について理解する。スポーツ栄養学に基づいた理想的な食事について説明できる。競技種目別や状況に応じた適切な指導や健康管理に役立てることができる。				・小テスト ・定期試験	10% 40%	
情報収集、分析力	スポーツ選手の食事や栄養に関心を持ち、意欲的に取り組むことができる。スポーツ栄養の基礎知識を修得し、様々な状況に応じた適切な栄養補給を選択できる。				・授業態度 ・小テスト ・定期試験	10% 10% 30%	
コミュニケーション力							
協働・課題解決力							
多様性理解力							
出席					受験要件		
合計					100%		
評価基準及び評価手段・方法の補足説明							
<p>評価は、定期試験（筆記試験）70%、小テスト20%、授業態度10%の配分で行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> 定期試験は穴埋め式、○×式、記述式等を組み合わせた形式とする。スポーツ栄養学に関する基本的な知識についての理解度、競技種目別や状況に応じた適切な指導や健康管理について説明できるかを評価する。 第5回と11回に30分程度の小テストを実施し、授業にてフィードバックを行う。 授業態度は授業への取り組み、受講態度、発言内容等を評価する。 							
授業の概要							
<p>スポーツにおける栄養について理解するために、資料プリントやスライドを用いた講義形式で行う。栄養学の基礎知識を学んだ上で、競技スポーツおよび健康維持増進のための運動に適切な栄養について理解を深める。</p> <p>この授業の標準的な1コマあたりの授業外学修時間は、180分とする。</p>							
教科書・参考書							
<p>教科書：適宜資料を配布する。</p> <p>参考書：適宜紹介する。</p> <p>指定図書：「アスリートのための栄養・食事ガイド」第一出版</p>							
授業外における学修及び学生に期待すること							
<ul style="list-style-type: none"> 本講義で学んだ内容を、日頃の自身の食生活等に結びつけながら、復習すること。 受講にあたっては、マナーを守ること。 授業中の私語、携帯電話等の使用は厳禁である。また、無許可での途中退室は不可とする。 							

回	テ ー マ	授 業 の 内 容	予 習 ・ 復 習
1	スポーツと栄養①	食事の目的、スポーツ栄養の目的 栄養学の基礎知識（栄養素の種類）	予習：栄養素の種類 復習：栄養素の主な働き
2	スポーツと栄養②	栄養学の基礎知識（糖質、脂質、たんぱく質、食物繊維、水）	予習：糖質、脂質の種類 復習：栄養素の働き
3	スポーツと栄養③	栄養学の基礎知識（ビタミン、ミネラル）	予習：ビタミン、ミネラルの種類 復習：ビタミン、ミネラルの働き
4	スポーツと栄養④	栄養素の消化・吸収	予習：消化・吸収の流れ 復習：消化・吸収
5	スポーツと栄養⑤	エネルギー代謝（消費量、必要量）、エネルギー消費量の推定方法 小テスト	予習：アスリートのエネルギー必要量 復習：エネルギー代謝
6	スポーツと栄養⑥	バランスのとれた食事の基本 具体的な食事計画（基礎編）	予習：望ましい1日の食事内容 復習：食事評価のポイント
7	アスリートの栄養摂取と食生活①	スポーツや運動における各栄養素の働き	予習：栄養素の働き 復習：運動時の栄養素の働き
8	アスリートの栄養摂取と食生活②	エネルギー供給系および種目別にみた栄養摂取 スポーツ栄養におけるガイドライン	予習：種目タイプ 復習：種目特性による栄養摂取の特徴
9	アスリートの栄養摂取と食生活③	身体作り・ウエイトコントロール	予習：運動時の栄養素の働き 復習：食事評価のポイント
10	アスリートの栄養摂取と食生活④	試合や遠征、オフ期の食事や水分摂取の特徴	予習：試合時の食事 復習：試合時の栄養素
11	アスリートの栄養摂取と食生活⑤	アスリートに多く見られる栄養障害とその対策 小テスト	予習：アスリートに多い疾病 復習：疾病への対策
12	アスリートの栄養摂取と食生活⑥	サプリメントと栄養エルゴジェニック	予習：スポーツ用サプリメントの種類 復習：サプリメントの使用法
13	アスリートの栄養摂取と食生活⑦	いくつかの事例に合わせた具体的な食事計画 （試合期やウエイトコントロール、疾病対策）	予習：目的別の栄養摂取のポイント 復習：食事計画の改善
14	世代や性別のスポーツ栄養	世代や性別による栄養の特徴	予習：世代別の特徴 復習：世代や性別による栄養の特徴
15	健康維持増進のためのスポーツ栄養	健康維持増進のために運動を行っている場合の栄養	予習：健康のための栄養 復習：競技スポーツにおける栄養との違い
16	定期試験	筆記試験	定期試験対策