

授業科目(ナンバリング)	スポーツ栄養学(1C346)			担当教員	今村 裕行・小田和人		
展開方法	講義	単位数	2 単位	開講年次・時期	3 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、競技スポーツや健康増進におけるスポーツ栄養学の重要性について学び、競技選手のための栄養学の知識とそのメカニズムを理解する。また、トレーニングや競技に応じた適切な栄養素摂取について化学的根拠に基づき理解する。							① ② ⑥ ⑩
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	アスリートの食事・食行動とエネルギー代謝を中心とした体内の代謝特性、運動時のエネルギーや各栄養素の働きを説明できる。また、種目別や期分け別にみた食事のあり方、水分摂取、疾病対策等について実践上の諸課題について説明できる。				・定期試験	65 %	
情報収集、分析力	スポーツ栄養サポートに必要な情報を収集し、それぞれの課題を説明できる。				・定期試験 ・グループディスカッション・発表	5 % 5 %	
コミュニケーション力	課題に対する自らの考えを述べるとともに、他者の意見を調整しつつ課題解決に向かって協力することができる。課題に関する進捗状況の報告・連絡・相談ができる。				・グループディスカッション・発表	5 %	
協働・課題解決力	グループディスカッションを通して、解決すべき課題を導き出し、食生活改善や運動指導のためのプランを提示できる。				・グループディスカッション・発表	10 %	
多様性理解力	生化学や運動生理学、栄養教育論等の様々な領域と相互に関連していることを理解し、競技選手に対する栄養サポートを行う上で必要な知識を多方面から説明することができる。				・定期試験	10 %	
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							
<ul style="list-style-type: none"> ・定期試験の成績は80%とし、択一式と〇×式で評価する。 ・グループディスカッション及び発表の成績は20%とし、課題に沿ってグループごとに発表を行う（講義内で指示）。グループ全員が分担して発表することによって、的確に発表できているか、及び論理性や理解度を評価する。 ・グループ発表のフィードバックは授業及びポートフォリオで行う。 							
授業の概要							
<ul style="list-style-type: none"> ・運動時のエネルギーや各栄養素の働き、種目別や試合・遠征・オフ期等の期分け別にみた食事のあり方、水分摂取、疾病対策、サプリメントや栄養エルゴジェニックへの対応等について教科書、パワーポイントを使用して講義を行う。 ・小グループでのグループディスカッション及び発表で、学生が自ら考えるようにする。 ・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 分である。 							
教科書・参考書							
<ul style="list-style-type: none"> ・教科書：栄養科学シリーズ NEXT「スポーツ・運動栄養学」講談社サイエンティフィック ・参考図書：「体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学」市村出版 ・指定図書：栄養科学シリーズ NEXT「スポーツ・運動栄養学」講談社サイエンティフィック 							
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"> ・各授業の最後に次回の授業範囲を伝えるので、教科書や資料をよく読み、専門用語の意味を理解しておくこと。 ・課題に沿ったグループディスカッション及び発表を行うので、指示された内容についてよく調べておくこと。 ・特別な事情を除き、無許可での遅刻、欠席、途中退室は不可とする。 							

回	テ ー マ	授 業 の 内 容	予 習 ・ 復 習
1	ガイダンス	スポーツ・運動の定義、身体活動基準および身体活動指針について解説する。	スポーツ栄養の目的について復習し、教科書 P.1～14 を読んでおく。
2	スポーツ・運動における栄養素の働き①	エネルギー産生と消費、糖質の役割について解説する。	糖質の役割を復習し、教科書 P.29～30、P.33～44 を読んでおく。
3	スポーツ・運動における栄養素の働き②	脂質・たんぱく質の役割について解説する。	脂質、たんぱく質の役割を復習し、教科書 P.44～56 を読んでおく。
4	スポーツ・運動における栄養素の働き③	競技能力の向上と運動種目の違いによるビタミン・ミネラルの役割について解説する。	ビタミン・ミネラルの役割を復習し、教科書 P.56～73 を読んでおく。
5	スポーツ・運動における栄養素の働き④	運動時における水分の働き、体内環境とホルモンについて解説する。	水分の役割、ホルモンについて復習し、教科書 P.74～82、P.144～146、P.30～33 を読んでおく。
6	ウエイトコントロール	体重管理の目的に合わせた栄養管理について解説する。	ウエイトコントロールによる栄養管理のポイントを復習し、教科書 P.83～91 を読んでおく。
7	期分けによる栄養管理	トレーニング期、試合期、休養期の栄養管理について解説する。	期分けによる栄養管理のポイントを復習し、教科書 P.92～100 を読んでおく。
8	運動種目別の栄養管理	運動種目の特性と栄養管理、運動前・中・後の栄養管理について解説する。	運動種目別の栄養管理のポイントを復習し、教科書 P.101～107 を読んでおく。
9	アスリートに関連する疾患とその対策	貧血や Female Athlete Triad 等、アスリートに関連する疾患と栄養管理について解説する。	関連する疾患の栄養管理のポイントを復習し、教科書 P.66、P.106 を読んでおく。
10	ジュニア、シニア期の栄養管理	世代別(ジュニア期、シニア期)の特性と栄養管理について解説する。	ジュニア、シニア期の栄養管理のポイントを復習し、教科書 P.108～125 を読んでおく。
11	サプリメントとエルゴジェニックエイド	サプリメントの種類とその有効性、使用に関して考慮すべきポイントについて解説する。	サプリメントの活用法を復習し、教科書 P.147～153 を読んでおく。
12	アスリートの栄養マネジメント①	スポーツ栄養マネジメントの考え方(マネジメントの目的、スクリーニング、アセスメント)や流れについて解説する。	スポーツ栄養マネジメントを復習し、教科書 P.3～5 を読んでおく。
13	アスリートの栄養マネジメント②	スポーツ栄養マネジメントの考え方(栄養補給計画、栄養教育、モニタリング、評価)や流れについて解説する。	スポーツ栄養マネジメントを復習し、教科書 P.3～5 を読んでおく。
14	グループディスカッション	少人数による与えられた課題のグループディスカッションとグループ発表の準備。	グループ発表の準備を行う。
15	グループ発表	グループ発表	発表準備 グループ発表の内容を復習
16	定期試験	筆記試験	定期試験対策