

| | | | | | | | |
|---|--|-----|-----|---------|------------------|----------|----------------|
| 授業科目(ナンバリング) | スポーツ栄養学(1C346) | | | 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 | 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体系的に学び、栄養が運動能力にどのように関わっているかを理解する。また、トレーニングや競技種目に応じた適切な栄養補給について科学的根拠に基づき理解する。 | | | | | | | ① ② 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、アセスメントから抽出されたそれぞれの課題を提示できる。 | | | | ・授業態度 ・課題レポート | 5% 5% | |
| コミュニケーション力 | 様々な競技選手及び競技に関わるスタッフとの連携の重要性を理解し、適切な栄養サポート計画を説明できる。 | | | | ・定期試験 | 5% | |
| 協働・課題解決力 | 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。 | | | | ・授業態度 ・課題レポート | 5% 5% | |
| 多様性理解力 | 栄養学や生理学、医学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、穴埋め式・択一式・〇×式・記述式などを組み合わせ、総合的に評価する。 ・課題レポートは10%とし、課題は講義内で指示を行う。フィードバックは授業及びポートフォリオで行う。 ・授業態度は10%とし、受講中の態度および質疑応答、発言内容などを評価する。 | | | | | | | |
| 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。 ・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 | | | | | | | |
| 教科書：「イラスト スポーツ・運動と栄養－理論と実践－」東京教学社 参考図書：「エッセンシャル スポーツ栄養学」市村出版 指定図書：「イラスト スポーツ・運動と栄養－理論と実践－」東京教学社 | | | | | | | |
| 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"> ・講義には積極的に参加し、学修すること。 ・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。 ・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。 ・国内外問わずスポーツに関する出来事に関心を持つようにすること。 | | | | | | | |

| 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、アスリートにおける栄養摂取の考え方について解説する。 | 教科書 P.1～4 を予習し、スポーツ栄養の目的について復習する。 |
| 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。 | 教科書 P.5～23 を予習し、エネルギー・糖質の役割を復習する。 |
| 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。 | 教科書 P.24～34 を予習し、脂質、たんぱく質の役割を復習する。 |
| 4 | スポーツ・運動における栄養素の働き③ | 運動時のビタミン・ミネラルの役割について解説する。 | 教科書 P.35～47 を予習し、ビタミン・ミネラルの役割を復習する。 |
| 5 | スポーツ・運動における栄養素の働き④ | 運動時の水の働き、栄養素の消化・吸収について解説する。 | 教科書 P.48～50 を予習し、水分の役割、栄養代謝について復習する。 |
| 6 | アスリートの身体組成 | アスリートの身体組成・身体計測、生化学検査について解説する。 | 教科書 P.51～64 を予習し、身体組成・身体計測のポイントを復習する。 |
| 7 | アスリートの食事の基本 | アスリートの食事の考え方と基本について解説する。 | 教科書 P.95～104 を予習し、アスリートの食事の基本を復習する。 |
| 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。 | 教科書 P.105～122 を予習し、運動種目別の栄養管理のポイントを復習する。 |
| 9 | 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。 | 教科書 P.123～132 を予習し、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する。 |
| 10 | 期分けによる栄養管理 | トレーニング期、試合期、休養期などの栄養管理について解説する。 | 教科書 P.149～166 を予習し、期分けによる栄養管理のポイントを復習する。 |
| 11 | 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。 | 教科書 P.133～147、177 を予習し、関連する疾患の栄養管理のポイントを復習する。 |
| 12 | ジュニアアスリート・女性アスリートの栄養管理 | ジュニア期・女性アスリートの特性と栄養管理について解説する。 | 教科書 P.167～179 を予習し、ジュニア、シニア期の栄養管理のポイントを復習する。 |
| 13 | サプリメント・ドーピング | 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、ドーピングについて解説する。 | 教科書 P.181～192 を予習し、サプリメントの活用法を復習する。 |
| 14 | 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。 | 教科書 P.87～93 を予習し、スポーツ栄養マネジメントを復習する。 |
| 15 | 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。 | 教科書 P.87～93 を予習し、スポーツ栄養マネジメントを復習する。 |
| 16 | 定期試験 | | |