

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                          |     |      |         |        |                         |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|---------|--------|-------------------------|-------------------|
| 授業科目(ナンバリング)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | スポーツ栄養学(CC215)                                                                           |     |      | 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    |
| <p>栄養学の理論に基づき、競技スポーツにおいて必要なエネルギー・栄養素について学び、スポーツ時における栄養補給の重要性を理解し、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。</p>                                                                                                                                                 |                                                                                          |     |      |         |        |                         | ① ② ⑨             |
| 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アスリートの理想的な食事について説明できる。状況に応じた適切な指導および自身の食事に役立てることができる。 |     |      |         |        | ・小テスト<br>・定期試験          | 10%<br>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食事・食品を選択できる。               |     |      |         |        | ・授業態度<br>・小テスト<br>・定期試験 | 10%<br>10%<br>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"> <li>・定期試験は穴埋め式、〇×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、アスリートにおける様々な状況に応じた適切な食管理について説明できるかを評価する。</li> <li>・各講義後に復習問題をmanabaにて実施（小テスト）し、授業にてフィードバックを行う。</li> <li>・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。</li> </ul> |                                                                                          |     |      |         |        |                         |                   |
| 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。</p> <p>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>授業中に提示する課題は、ポートフォリオのアンケートやレポート機能を使用し、提出を行う。</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：「Reference Book」公益財団法人日本スポーツ協会（2020）</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"> <li>・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。</li> <li>・受講にあたっては、マナーを守ること。</li> <li>・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。</li> </ul>                                                                                                                           |                                                                                          |     |      |         |        |                         |                   |

| 回  | テ ー マ               | 授 業 の 内 容                                      | 予 習 ・ 復 習                                         |
|----|---------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1  | スポーツと栄養①            | アスリートの食事・スポーツ栄養の目的<br>栄養学の基礎知識（栄養素の種類）         | 復習：栄養素の主な働き<br>予習：エネルギー源産生<br>栄養素について             |
| 2  | スポーツと栄養②            | 栄養学の基礎知識（糖質、食物繊維）                              | 復習：各種栄養素の働き<br>予習：脂質、たんぱく質                        |
| 3  | スポーツと栄養③            | 栄養学の基礎知識（脂質、たんぱく質）                             | 復習：脂質、たんぱく質<br>の働き<br>予習：ビタミン、ミネラル                |
| 4  | スポーツと栄養④            | 栄養学の基礎知識（ビタミン、ミネラル）                            | 復習：ビタミン、ミネラル<br>の働き<br>予習：エネルギー代謝とは               |
| 5  | スポーツと栄養⑤            | 栄養素の消化・吸収、エネルギー代謝、<br>エネルギー消費量の推定              | 復習：エネルギー消費量<br>の推定<br>予習：食事の基本                    |
| 6  | スポーツと栄養⑥            | バランスのとれた食事の基本<br>具体的な食事計画                      | 復習：食事評価のポイント<br>予習：アスリートが注意<br>すべき栄養素             |
| 7  | アスリートの栄養摂取と<br>食生活① | スポーツや運動における各栄養素の働き<br>スポーツ栄養におけるガイドライン         | 復習：運動時の栄養素<br>の働き<br>予習：水分補給                      |
| 8  | アスリートの栄養摂取と<br>食生活② | アスリートの水分摂取の特徴                                  | 復習：水分摂取のポイント<br>予習：期分けとは                          |
| 9  | アスリートの栄養摂取と<br>食生活③ | 期分け別（試合前・中・後、遠征・合宿）の食事管理                       | 復習：期分け別の食事管理<br>予習：運動時の身体づくり                      |
| 10 | アスリートの栄養摂取と<br>食生活④ | 身体づくりのための食事                                    | 復習：筋づくりのポイント<br>予習：体重調整について                       |
| 11 | アスリートの栄養摂取と<br>食生活⑤ | 目的別（ウエイトコントロール）の食事管理                           | 復習：食事評価のポイント<br>予習：アスリートに多い<br>疾病・疾患              |
| 12 | アスリートの栄養摂取と<br>食生活⑥ | アスリートに多く見られる栄養障害とその対策①                         | 復習：貧血対策・食事管理<br>予習：女子選手が注意す<br>べき栄養障害             |
| 13 | アスリートの栄養摂取と<br>食生活⑦ | アスリートに多く見られる栄養障害とその対策②<br>世代や性別による栄養摂取         | 復習：女性選手の三主徴<br>予習：スポーツ用サプリ<br>メントの種類              |
| 14 | アスリートの栄養摂取と<br>食生活⑧ | アスリートのためのサプリメント・ドーピング対策<br>（栄養補助食品と栄養エルゴジェニック） | 復習：サプリメントの<br>使用法・ドーピング<br>予習：アスリートの栄養<br>摂取のポイント |
| 15 | アスリートの栄養摂取と<br>食生活⑨ | いくつかの事例に合わせた具体的な食事計画<br>（試合期やウエイトコントロール、疾病対策）  | 復習：全体の復習<br>予習：試験対策                               |
| 16 | 定期試験                | 筆記試験                                           | 定期試験対策                                            |