

授業科目	スポーツ栄養学特論 Sports Nutrition			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	1・2 年／前期	必修・選択	選択
授 業 の ね ら い							
近年、適切な食事は、競技スポーツや生涯スポーツ、さらには生活習慣病の運動療法にも大きな影響を与えていることが明らかにされており、スポーツ栄養学は本邦でも注目されている。本特論のねらいは、競技スポーツおよび生涯スポーツと栄養、生活習慣病の運動療法、スポーツ現場での栄養マネジメントなどのいくつかのテーマを設定し、各テーマに関する知識と科学的理論を学び、管理栄養士が病院、保健所、健康増進施設、学校などの幅広い分野において科学的に思考する能力を養うことである。							
	学 生 の 授 業 に お け る 到 達 目 標				評価手段・方法		評価比率
関心・意欲 ・態度	食・栄養と競技・生涯スポーツ、生活習慣病の運動療法との関連に関心を持ち、意欲的に取り組むことができる。				プレゼンテーション	10%	
					授業態度・参加度	10%	
思考・判断	競技・生涯スポーツと栄養、生活習慣病の食事・運動療法、スポーツ現場での栄養マネジメントなどのいくつかのテーマに基づいて、科学的に思考することができる。				レポート	20%	
					プレゼンテーション	20%	
技能・表現	スポーツ栄養学に関連した課題を簡潔にまとめ、プレゼンテーションをすることができる。				プレゼンテーション	10%	
					授業態度・参加度	10%	
知識・理解	スポーツ栄養学的な知識を応用し、競技・生涯スポーツや生活習慣病の運動療法と関連づけることができる。				レポート	20%	
出 席							受験要件
合 計							100%
評価基準および評価手段・方法の補足説明							
プレゼンテーション（40%）、レポート（40%）の割合で評価する。 スポーツ栄養学と競技・生涯スポーツ、生活習慣病の運動療法との関連やその応用について各自でテーマを設定し、発表及びディスカッションを行う。レポートはプレゼンテーションの内容をまとめて提出する。							
授 業 の 概 要							
スポーツ栄養学に関する最新の文献や事例に基づき講義と議論を深めていく。 また、スポーツ現場で栄養指導を実践していくうえでの課題点についても議論していく。							
教 科 書 ・ 参 考 書							
教科書：特に指定せず、必要に応じて資料を配布する。 参考書：「スポーツ栄養学ハンドブック」東京大学出版会（2021）							
授業外における学修及び学生に期待すること							
各授業の最後に資料を配布し次回の講義テーマを伝えるので、専門用語の意味を理解しておくこと。 各自が選んだテーマに沿ったディスカッションを行い、その内容を発展させた課題レポートを提出する。							

回	テ ー マ	授 業 の 内 容	予 習 ・ 復 習
1	ガイダンス	本特論の進め方について、解説する	各自理解を深めたいテーマを検討しておく。
2	競技特性	競技スポーツの特性と栄養摂取について	競技スポーツの特性を復習し、身体組成データを調べておく。
3	身体組成データ	アスリートの身体組成データの解釈	身体組成データを復習し、生化学データを調べておく。
4	生化学データ	アスリートの生化学データの解釈	生化学データを復習し、期分けに関して調べておく。
5	期分け	アスリートのシーズン別の栄養摂取	アスリートの期分けを復習し、ジュニア選手の特徴を調べておく。
6	スポーツ食育活動	ジュニア選手への栄養指導	スポーツ食育を復習し、アスリートの栄養疾患を調べておく。
7	栄養疾患	アスリートの貧血 および女性アスリートの3主徴、RED-S 対策	栄養疾患を復習し、肥満の食事・運動療法に関して調べておく。
8	身体活動量	健康のための運動量・身体活動量とその評価方法	身体活動量の評価法を復習し、肥満の食事・運動療法に関して調べておく。
9	肥満（症）の運動療法	運動習慣・食生活と肥満の現状，血液性状の評価	肥満の食事・運動療法を復習し、糖尿病の食事・運動療法に関して調べておく。
10	糖尿病の運動療法	糖尿病の食事・運動療法	糖尿病の食事・運動療法を復習し、脂質異常症の食事・運動療法に関して調べておく。
11	課題発表	プレゼンテーション及びディスカッション	課題発表の資料を準備 レポート作成
12	課題発表	プレゼンテーション及びディスカッション	課題発表の資料を準備 レポート作成
13	課題発表	プレゼンテーション及びディスカッション	課題発表の資料を準備 レポート作成
14	課題発表	プレゼンテーション及びディスカッション	課題発表の資料を準備 レポート作成
15	総括	総まとめ	レポート作成