

スポーツ栄養学		講義	非常勤講師	田中 文子
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門選択科目、スポーツトレーナーコースの選択必修科目 柔道整復師コースの専門基礎科目 救急救命士コースの専門基礎分野科目		科目ナンバリング	11321203 12312202 13311103

### 1. 授業のねらい・概要

運動と食事・栄養の関係、からだづくり、コンディションの維持、競技力向上のための栄養摂取について科学的理論に基づいた知識や食事のポイントを学ぶ。栄養素の体内代謝及び生理機能について理解を深め、アスリートの種目特性、年齢、性別、体調などを考慮した食事、栄養障害と食事対策、トレーニング期や試合期などの期分けによる食生活のあり方、食事管理などについて学ぶ。

### 2. 授業の進め方

配布資料を中心に、課題提出を含めて理解の程度を確認しながら講義を進める。

### 3. 授業計画

1. 講義概要説明	9. 目的別の食事 持久力と食事
2. スポーツと栄養 五大栄養素の役割	10. 時期、目的別区分と栄養・食事（合宿時）
3. 活動時の栄養素等摂取量	11. 時期、目的別区分と栄養・食事（試合期）
4. アスリートの栄養アセスメント	12. アスリートに多くみられる栄養障害
5. トレーニングと食事	13. 栄養補助食品(サプリメント)について
6. スポーツをする人の基本的な食事	14. 水分補給について
7. アスリートの栄養摂取と食生活	15. まとめ
8. 目的別の食事 からだ作り・減量	

### 4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

次回授業までに、参考文献、配布資料などによる予習・復習をして疑問点などを明確にしておく。

毎回1時間以上の準備学習（予習・復習）をして受講すること。

### 5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

試験実施後、解答などを掲示板に掲示する。課題レポートの講評は講義の中で行う。

### 6. 授業における学修の到達目標

健康の維持・増進、からだづくり、コンディション維持、競技力向上のための食事など科学的理論に基づいた知識を習得するとともに、競技力向上の支えとなる食事の重要性を認識し、食事管理、栄養管理を実践できるようにする。

### 7. 成績評価の方法・基準

試験や提出レポートの結果（70%）、授業や課題への取り組み（30%）によって評価する。

### 8. テキスト・参考文献

配付資料中心。

参考文献：公益財団法人 日本スポーツ協会 リファレンスブック

その他、必要に応じて講義の中で紹介する。

### 9. 受講上の留意事項

毎日の食事が心身の健康と密接に関係することを認識し、自らの食生活を充実させるよう努めること。

**10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無**  
該当しない。

**11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連**  
上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。