

授業科目 健康栄養学各論

【担当教員名】 高 田 和 子		対象学年	2	対象学科	スポ
		開講時期	前期	必修・選択	選択
		単位数	2	時間数	30
【概要・一般目標：GIO】 各種スポーツ種目において、トレーニング時期や試合期に必要な栄養素について理解し、選手の食事に対して、課題に応じた適切なアドバイスができるようになる。コーチや医師、管理栄養士など他職種と選手の栄養の問題について、協力しあうための基礎的な知識を得る。					
【学習目標】 1. スポーツ種目の違いによる栄養の要求の特徴を理解する。 2. トレーニング内容に応じた栄養要求の違いについて理解する。 3. スポーツ種目に応じて、適切な身体組成を目指すためのウエイトコントロールのあり方を理解する。 4. 栄養摂取が関連する健康問題について理解し、その予防・改善方法を理解する。 5. 試合時に最大のパフォーマンスを発揮するための食事のあり方について理解する。					
回数	授業計画・学習の主題			SB0 番号	学習方法・学習課題 備考・担当教員
1	スポーツと栄養の関係、トレーナーとして何をするか				講義・演習
2	マクロニュートリエント				講義・演習
3	身体組成				講義・演習
4	水分補給				講義・演習
5	水分補給の評価				講義・演習
6	主食・主菜・副菜の考え方				講義・演習
7	エネルギー消費量				講義・演習
8	運動時のエネルギー消費量、体調記録の管理				講義・演習
9	筋力増強、骨づくり、減量				講義・演習
10	ビタミン、ミネラル				講義・演習
11	栄養障害				講義・演習
12	練習、試合と食事				講義・演習
13	トレーニング期と食事				講義・演習
14	サプリメント、栄養表示				講義・演習
15	まとめ				講義・演習
【使用図書】		<書名>		<著者名>	<発行所> <発行年・価格 他>
教科書 (必ず購入する書籍)		公認アスレティックトレーナー専門 科目テキスト（9）スポーツと栄養			（財）日本体育協会
参考書					
その他の資料					
【評価方法】 授業中の課題、試験			【履修上の留意点】 現場で役に立つ能力を身につけることを目的としているので、問題意識を持つての履修を期待します。		