

授業科目 健康栄養学各論

【担当教員名】 横田 由香里		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
【カリキュラムポリシーとの関連性】					
知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現	
◎	◎	◎	◎	○	
【概要・一般目標：GI0】 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			SBO 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				
3	身体組成				
4	水分補給				
5	水分補給の評価				
6	主食・主菜・副菜の考え方				
7	エネルギー消費量				
8	運動時のエネルギー消費量、体調記録の管理				
9	筋力増強、骨づくり、減量				
10	ビタミン、ミネラル				
11	栄養障害				
12	練習、試合と食事				
13	トレーニング期と食事				
14	サプリメント、栄養表示				
15	まとめ				
【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)					
参考書		公認アスレティックトレーナー専門科目 (財) 日本体育協会 テキスト(9) スポーツと栄養			
その他の資料					
【評価方法】 授業態度・出席、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ため問題意識を持つための履修を期待します。		