

授業科目 健康栄養学各論

【担当教員名】 佐藤 晶子		対象学年	2	対象学科	スポ
		開講時期	後期	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	
◎		◎		◎	
【概要・一般目標：GI0】 競技スポーツの現場で指導する立場で、スポーツにおける栄養の意味を理解し、各種スポーツの特徴や目的を踏まえて選手にアドバイスできるようになる。健康・運動・栄養に関わる他職種の専門家と、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. スポーツにおける栄養の位置づけと重要性を理解する 2. スポーツにおける身体組成、エネルギーと各栄養素の考え方を理解する 3. 各スポーツ種目の栄養学的な観点からの特徴を理解する 4. 各スポーツ種目の特徴や個々の目的に応じた栄養について考える 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 6. スポーツにおける健康問題とその予防・改善について理解する					
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	スポーツにおける栄養の意味				講義・演習
2	身体組成				講義・演習
3	水分補給				講義・演習
4	エネルギー消費量				講義・演習
5	運動時のエネルギー消費量				講義・演習
6	各スポーツ種目の栄養の観点からの特徴				講義・演習
7	減量・増量				講義・演習
8	主食・主菜・副菜・果物・乳製品				講義・演習
9	炭水化物、脂質、タンパク質				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	トレーニング期と食事				講義・演習
13	試合期と食事				講義・演習
14	サプリメントの考え方				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)					
参考書		公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト (財) 日本体育協会 ト(9) スポーツと栄養 新版 コンディショニングのスポーツ栄養学 樋口満編著 市村出版 2,730 円			
その他の資料					
【評価方法】 ・出席状況・態度 ・課題(授業中の演習) ・定期試験(1回)		【履修上の留意点】 前期の「健康栄養学」を履修していることを前提とした講義・演習を行います。また、スポーツの現場で活用できる実践的な能力を身につけることを目的としますので、問題意識をもって履修することを期待します。			