

授業科目 スポーツ栄養学

【担当教員名】 佐藤 晶子	対象学年	1	対象学科	スポ
	開講時期	後期	必修選択	必修
	単位数	2	時間数	30
【ディプロマ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
◎	○	◎	◎	
【一般目標：GI0】 健康のため、または競技としてのスポーツにおいて、栄養の意味を理解し、関心を持つ。 適切な食事の知識を身につけ、自らの食事を評価する。				
【行動目標：SB0】 1. 「基本的な食事のかたち」を理解し、料理を各カテゴリに分類できる 2. 自らの身体を客観的に捉える 3. 自らの食事を見直し、評価する 4. 栄養や食事に関する情報を適切に理解し、応用できる				
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	オリエンテーション			講義
2	スポーツと栄養			講義
3	体重			講義
4	基本的な食事のかたち			講義・演習
5	主食			講義
6	主菜			講義
7	副菜			講義
8	乳製品・果物			講義
9	間食と補食			講義
10	疲労と栄養			講義
11	消化器症状と栄養			講義
12	女性アスリートと栄養			講義
13	競技と栄養			講義
14	まとめ			講義
15	試験			講義
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>
教科書 (必ず購入する書籍)				<発行年・価格 他>
参考書				
その他の資料				
【評価方法】 ・出席状況・態度 ・課題（2回） ・演習（1回） ・試験（1回）		【履修上の留意点】 本科目は、スポーツと栄養の関係や基本的な食事について扱います。より詳細な栄養学の知識や競技スポーツにおける栄養について学びたい場合は、2年次に「健康栄養学」、3・4年次に「競技スポーツの栄養学」を履修することを奨めます。		