

# 授業科目 競技スポーツの栄養学

【担当教員名】 佐藤 晶子	対象学年	3・4	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
【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】 競技スポーツの指導者として、スポーツにおける栄養の意味を理解する。 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. 競技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. 各スポーツ種目の栄養上の特徴を理解する 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 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を知り、その予防・改善に取り組むための知識を身につける				
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	オリエンテーション		講義	
2	競技スポーツにおける栄養の意味		講義	
3	各スポーツ種目の栄養上の特徴		講義	
4	身体組成		講義	
5	運動時のエネルギー消費量		講義	
6	競技のための体重コントロール		講義	
7	水分補給		講義	
8	5大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル）		講義	
9	栄養障害		講義	
10	トレーニング期の食事		講義	
11	試合期の食事		講義	
12	特殊環境における栄養		講義	
13	サプリメントの考え方		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>	<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 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		(財)日本体育協会 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(1回) ・試験(1回)	【履修上の留意点】 「健康栄養学」の単位を取得していることを条件とします			