

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
【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・演習		
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		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	
		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	(財) 日本体育協会		
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履修の条件とします。			