授業科目　競技スポーツの栄養学

【担当教員名】	対象学年	３・４	対象学科	スポ
佐藤　晶子	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
◎	○	◎	○	○

【概要・一般目標：GIO】

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。
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・行動目標：SBO】

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．スポーツにおけるエネルギー、身体組成、各栄養素の考え方を理解する
３．各スポーツ種目の栄養上の特徴を理解する
４．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
５．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・競技スポーツにおける栄養の意味		講義
2	運動時のエネルギー消費量　1		講義
3	運動時のエネルギー消費量　2		講義
4	身体組成		講義
5	各スポーツ種目の栄養上の特徴		講義
6	エネルギー源（炭水化物＜糖質＞、脂質、たんぱく質）		講義
7	水分補給		講義
8	競技のための体重コントロール		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		

【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（９）スポーツと栄養	（公財）日本体育協会	文光堂	2013・2,700円
	体育・スポーツ系指導者・学生のためのスポーツ栄養学	田口　素子、樋口　満	市村出版	2014・2,916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