

## 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
◎	○	◎	○	

## 授業の概要

食事の基本的な評価法や栄養に関する話題を扱いながら、運動を行う者が身につけるべき知識を学ぶ。

## 授業の目的

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。

## 学習目標

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

## 授業計画

回数	授業計画・学習の主題	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	佐藤 晶子
2	スポーツと栄養	講義	佐藤 晶子
3	体重	講義	佐藤 晶子
4	基本的な食事のかたち	講義	佐藤 晶子
5	主食	講義	佐藤 晶子
6	主菜と副菜	講義	佐藤 晶子
7	果物と乳製品	講義	佐藤 晶子
8	間食と補食	講義	佐藤 晶子
9	疲労と栄養	講義	佐藤 晶子
10	消化器症状と栄養	講義	佐藤 晶子
11	女性と運動・栄養	講義	佐藤 晶子
12	こどもと運動・栄養	講義	佐藤 晶子
13	障がい者スポーツと栄養	講義	佐藤 晶子
14	大学生と運動・栄養	講義	佐藤 晶子
15	まとめ	講義	佐藤 晶子

## 使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書						
その他の資料						

## 評価方法

- ・態度
- ・課題 (2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。

## オフィスアワー・連絡先

月～木 12:10～13:10  
akiko-sato@nuhw.ac.jp