

2019年度 運動栄養学科

授業科目名	スポーツ栄養学 Sport Nutrition(L.)			担当教員	真野芳彦 / 平良拓也
開講内容	学年・学期	2・半期	授業方法	実務経験の有無	アスリートへのスポーツ栄養活動の実務経験有
	履修の方法	必修	単位数		
授業の概要					DPとの関連性(背表紙参照)
運動と栄養について基礎的な理論の解説、および競技力向上や健康の保持増進のためのトレーニング(運動)・栄養(食事)・休養の組み合わせ方と食べ方について講義する。					(1)
授業の一般目標					
競技力向上や健康の保持増進のためのトレーニング(運動)・栄養(食事)・休養の組み合わせ方やその食べ方について理解できる。					
授業の到達目標					
■	認知的領域	スポーツ・運動と栄養についての係りに関する知識を習得することができる。			
■	情意的領域	「運動・栄養・休養」を基本とした競技力向上や健康増進のプログラムの運営に役立つこと意識して取り組むことができる。			
□	技能表現的領域				
授業計画(全体)					
教科書およびPower Pointを使い、授業を進め、必要に応じて資料を配布する。毎回の授業は、原則として授業課題についての基礎知識、応用知識、実践(演習)の形式で進める。また、導入時に授業課題にとらわれず、将来の栄養等の指導に役立つように、スポーツ、健康、食事・栄養に関する最近の話題をニュース等からピックアップして紹介することがある。					
授業計画(各回のテーマ等)					
回	授業テーマとその内容			回	授業テーマとその内容
①	[テーマ] オリエンテーション、スポーツと栄養について [内容] 担当教員の紹介、授業の目標と進め方、シラバス説明、成績評価の説明、スポーツ・運動時の栄養学とは何かを理解する。(真野・平良) [授業外学修] シラバスを熟読しておくこと			⑨	[テーマ] スポーツ選手の栄養管理の実践① [内容] 運動中のエネルギー基質を理解する。(真野) [授業外学修] 模擬問題を復習すること
②	[テーマ] トレーニングにおける栄養素の役割①(トレーニングと糖質) [内容] スポーツ・運動時の糖代謝について理解する。(平良) [授業外学修] 授業で気づいたことをまとめておくこと。			⑩	[テーマ] スポーツ選手の栄養管理の実践② [内容] 糖質の特徴と利用方法(真野) [授業外学修] 模擬問題を復習すること
③	[テーマ] トレーニングにおける栄養素の役割②(トレーニングと脂質) [内容] スポーツ・運動時の脂質代謝について理解する。(平良) [授業外学修] 書き写したノートを復習しておくこと。			⑪	[テーマ] スポーツ選手の栄養管理の実践③ [内容] 身体作り:筋増強の栄養摂取法(真野) [授業外学修] 模擬問題を復習すること
④	[テーマ] トレーニングにおける栄養素の役割③(トレーニングとタンパク質) [内容] スポーツ・運動時のタンパク質代謝について理解する。(平良) [授業外学修] 授業で気づいたことをまとめておくこと。			⑫	[テーマ] スポーツ選手の栄養管理の実践④ [内容] 身体作り:骨強度とアスリートの骨強度の現状(真野) [授業外学修] 模擬問題を復習すること
⑤	[テーマ] トレーニングにおける栄養素の役割④(トレーニングとビタミン・ミネラル) [内容] スポーツ・運動時のビタミン・ミネラル代謝について理解する。(平良) [授業外学修] 授業で気づいたことをまとめておくこと。			⑬	[テーマ] スポーツ選手の栄養管理の実践⑤ [内容] 減量方法(真野) [授業外学修] 模擬問題を復習すること
⑥	[テーマ] 基礎体力を高める食事① [内容] 基礎体力を高めるために必要な食事量を理解する。(平良) [授業外学修] 書き写したノートを復習しておくこと。			⑭	[テーマ] スポーツ選手の栄養管理の実践⑥ [内容] アスリートの酸化ストレスと抗酸化能を学ぶ(真野) [授業外学修] 模擬問題を復習すること
⑦	[テーマ] 基礎体力を高める食事② [内容] 基礎体力を高めるために必要な栄養バランスについて理解する。(平良) [授業外学修] 書き写したノートを復習しておくこと。			⑮	[テーマ] まとめ(スポーツと栄養について) [内容] スポーツと栄養の関係についてまとめる(真野) [授業外学修] 模擬問題を復習すること
⑧	[テーマ] 基礎体力を高める食事③ [内容] 基礎体力を高めるために重要な食事摂取タイミングについて理解する。(平良) [授業外学修] 書き写したノートを復習しておくこと。			⑯	[テーマ] テスト [内容] 授業の理解度・到達度を確かめるために期末テストを行う(真野・平良) [授業外学修] テストに備えて復習をすること
成績評価方法(方針)					
筆記試験による評価					
成績評価方法(詳細)				履修上の注意(受講学生に望むこと)	
成績評価方法	到達目標	認知的領域	情意的領域	技能表現的領域	評価割合(%)
定期試験		◎			100%
授業内レポート					評価対象外
授業外レポート					評価対象外
演習・実技					評価対象外
授業態度			○		減点あり
出席			◎		欠格条件
関連科目	健康と栄養・食事			関連資格	レクリエーション・コーディネーター、健康運動指導士、健康運動実践指導者、トレーナー資格関係
教科書	適宜資料配布			参考書	「スポーツ栄養学」-トレーニング効果を高める食事編著者:藤井久雄 (株)アイ・ケイコーポレーション
オフィスアワー	真野:前期火3コマ、後期水3コマ、平良:水2コマ			その他	