

**授業概要**

初めてスポーツ栄養学を理解する学生のために、スポーツにおける栄養の役割について、食品の例を挙げてイメージをつかめるよう説明していく。また、身の回りの生活の情報がスポーツ栄養学につながっていることを学生自身が発見し、より理解を深めていくように講義をする。そして、スポーツ栄養学の活用は、トップアスリートだけでなく、小中高生やスポーツ愛好家、健康維持を目的とした成人や高齢者など、幅広く社会の人々に応用されている内容を講義する。

**授業計画**

第 1 回	スポーツ栄養とは①（社会の中のスポーツ栄養、スポーツと栄養、食行動）
第 2 回	スポーツ栄養とは②（ボディイメージを持つ：エネルギー、消化吸収、栄養、食事、補食）
第 3 回	スポーツにおける栄養素の役割①（炭水化物食）
第 4 回	スポーツにおける栄養素の役割②（たんぱく質）
第 5 回	スポーツにおける栄養素の役割③（脂質）
第 6 回	スポーツにおける栄養素の役割④（ビタミン）
第 7 回	スポーツにおける栄養素の役割⑤（ミネラル）
第 8 回	スポーツ栄養が生かされる場面①（チームスポーツ：栄養サポート、栄養教育）
第 9 回	スポーツ栄養が生かされる場面②（ジュニアアスリート：発育・発達、栄養補給、食育）
第 10 回	スポーツ栄養が生かされる場面③（スポーツ現場の食事管理：集団の食事提供、給食管理）
第 11 回	スポーツ栄養が生かされる場面④（スポーツ科学と栄養：トレーニング、ホルモン）
第 12 回	スポーツ栄養が生かされる場面⑤（スポーツ医学と栄養：利用可能エネルギー不足、骨づくり）
第 13 回	スポーツ栄養の応用領域①（暑熱対策：暑熱環境、水分補給、熱中症予防）
第 14 回	スポーツ栄養の応用領域②（腸内環境とコンディション：腸内細菌、腸内環境）
第 15 回	スポーツ栄養の応用領域③（サプリメントを適切に：サプリメント、アンチ・ドーピング）
第 16 回	学期末試験の実施（筆記試験）

**到達目標**

- スポーツ栄養学の基礎を理解できる。
- スポーツ栄養学を、社会と密接に関わる学問として、学生自身の生活に応用して活かすことができる。

**履修上の注意**

初めてスポーツ栄養学に触れる学生のための内容であることを理解した上で履修すること。  
またスポーツ・健康ビジネスに関連する仕事に興味を持つ学生によって有益な情報提供とするだけでなく、卒業後、健康的な食生活を送る基礎となるような内容なため、その主旨も理解した上で履修すること。

**予習・復習**

講義の内容によっては、予め情報を収集してもらう。  
各回に理解度テストを実施し、授業の内容を再確認し回収する。  
次の講義にて、復習を兼ねて返却し次の内容に進む。

**評価方法**

学期末試験 60%、理解度テスト 40%として評価する。  
なお、学期末試験の内容は、授業内で取り上げた内容とする。

**テキスト**

教科書名：『ケースで学ぶ スポーツ栄養学』 編者：清野隼、虎石真弥、山口太一  
判型：B5判 頁数：約 210 頁  
ISBN：978-4-86015-581-0  
価格：2,500 円＋税 10% 発売時期：2022 年 9 月 出版社：株式会社みらい