

**授業概要**

初学者にとってもスポーツ栄養学を理解できることを目的に、実際のケーススタディを冒頭で紹介し、そこから基礎を紐解きながら解説を行っていく。また、競技スポーツや生涯スポーツなど、スポーツの捉え方を整理したうえで、スポーツ栄養の考え方を講義する。さらに、単純な「学問」としてのスポーツ栄養ではなく、現代社会の変革の中で、身近な話題をとり上げ、社会と密接に関わる学問として、スポーツ栄養学の魅力を学び、社会に生きる食と健康とスポーツの特徴を講義する。

**授業計画**

第 1 回	スポーツ栄養の考え方 (key word) 社会変革とスポーツ栄養、競技スポーツ、食行動
第 2 回	スポーツ栄養の基本 (key word) エネルギー、消化器と身体活動、五大栄養素、補食
第 3 回	炭水化物 (key word) ケーススタディ、役割、必要量、補給のポイント
第 4 回	たんぱく質 (key word) ケーススタディ、役割、必要量、補給のポイント
第 5 回	脂質 (key word) ケーススタディ、役割、必要量、補給のポイント
第 6 回	ビタミン (key word) ケーススタディ、役割、必要量、補給のポイント、コンディション
第 7 回	ミネラル (key word) ケーススタディ、役割、必要量、補給のポイント、貧血
第 8 回	チームスポーツにおける栄養サポート (key word) プロスポーツ、チームマネジメント
第 9 回	ジュニアアスリートへの栄養サポート (key word) 発育・発達、食育、成長期
第 10 回	スポーツ寮の給食運営 (key word)
第 11 回	スポーツ科学とスポーツ栄養学との関わり (key word) トレーニング、ホルモン応答
第 12 回	スポーツ医学とスポーツ栄養学との関わり (key word) スポーツドクター、骨量
第 13 回	暑熱対策 (key word) ケーススタディ、水分補給、脱水、熱中症
第 14 回	腸内環境とコンディション (key word) ケーススタディ、腸内細菌叢、脳腸相関
第 15 回	サプリメントを適切に活用するために (key word) アセスメント、アンチ・ドーピング
第 16 回	学期末試験の実施

**到達目標**

- スポーツ栄養学の基礎を理解できるようになる。
- 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ようになる。

**履修上の注意**

スポーツ栄養学を学んだことのない、初学者向けの内容で開講するため、それを理解した上で履修すること。また将来、スポーツや健康(スポーツウエルネス)、食や栄養に関連する仕事に興味を持つ学生にとって、有益な情報となるような内容で開講するため、その主旨も理解した上で履修すること。

**予習・復習**

各回に小テストを数問用意しており、その小テストを復習も兼ねて提出して授業を終えることとする。次の講義を迎える際に、小テストの結果の返却を行い、講義の開始時にその復習を行う。

**評価方法**

学期末試験 60%、授業内小テスト 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テキスト内容(主に小テストの問題)、ならびに小論文として出題する。

**テキスト**

- 教科書名：『ケースで学ぶ スポーツ栄養学』
- 著者名：清野隼、虎石真弥、山口太一
- 出版社名：株式会社みらい
- 出版年 (ISBN)：2022年8月 978-4-86015-581-0  
(価格：2500円+税)