

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	授業のオリエンテーション、導入
第 2 回	基本的な栄養の考え方①（社会の中のスポーツ栄養の必要性・トレーニングと栄養）
第 3 回	基本的な栄養の考え方②（新陳代謝のイメージを持つ：消化と吸収の理解）
第 4 回	基本的な栄養の考え方③（スポーツ栄養の知識：炭水化物）
第 5 回	基本的な栄養の考え方④（スポーツ栄養の知識：たんぱく質）
第 6 回	基本的な栄養の考え方⑤（スポーツ栄養の知識：脂質）
第 7 回	基本的な栄養の考え方⑥（スポーツ栄養の知識：ビタミン）
第 8 回	基本的な栄養の考え方⑦（スポーツ栄養の知識：ミネラル、貧血、疲労骨折）
第 9 回	食と環境のスキル①（ジュニアアスリート：食育、成長期）
第 10 回	食と環境のスキル②（チームスポーツにおける栄養サポート：練習・試合・遠征時の食事）
第 11 回	食と環境のスキル③（スポーツ現場の食事提供と安全管理）
第 12 回	パフォーマンス強化①（スポーツ科学/スポーツ医学と栄養学のかかわり）
第 13 回	パフォーマンス強化②（腸内環境とコンディション）
第 14 回	パフォーマンス強化③（暑熱対策）
第 15 回	パフォーマンス強化④サプリメント、アンチ・ドーピング、まとめ（自分の食事計画を立てる）
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