スポーツ栄養演習Ⅰ

科目ナンバリング　SPS-113
選択　　2単位

藤井　瑞恵・大村　香織

1. 授業の概要（ねらい）

基本的な各栄養素の役割を正しく理解し、競技特性やトレーニングに応じて、何を、いつ、どれくらい摂取する必要があるかを学びます。
授業の進め方は、資料やパワーポイントを中心とした講義形式で授業を行った後に、グループワークやディスカッション等を実施します。自身のコンディションや食生活を振り返り、実践へとつなげ、スポーツ栄養の重要性を理解していくことを目指します。

2. 授業の到達目標

①基本的な各栄養素の役割を説明できる。
②トレーニングや競技に応じた適切な栄養摂取について説明できる。
③授業で習得した知識を、日々の食生活やスポーツ現場で実践できる。

3. 成績評価の方法および基準

①授業内テスト・課題　30%
②期末試験　70%
※出席点はありませんが、出席不足は評価対象外となります。
※テストや課題のフィードバックは授業内での解説、又はLMS等へ解説を掲載します。

4. 教科書・参考文献

参考文献
小林修平編著　　アスリートの栄養・食事ガイド（3版）　第一出版
樋口満編著　新版コンディショニングのスポーツ栄養学　市村出版
公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト第9巻『スポーツと栄養』

5. 準備学修の内容

日頃から自分自身の身体作りや食事・栄養について興味・関心を持って過ごすよう心掛けて下さい。参考資料や配布資料をよく読み、課題やレポート、授業内発表の準備を十分にしてください。

6. その他履修上の注意事項

グループワーク、ディスカッション等主体的に取り組んでください。私語など授業の妨げとなるような行為、スマートフォン、イヤフォンの着用は禁止します。場合によっては退出してもらいます。

7. 授業内容

【第1回】　オリエンテーション（授業の進め方、評価方法など）
【第2回】　アスリートの食事の基本
　各栄養素の働き、バランスの良い食事について学ぶ。
【第3回】　トレーニングとエネルギー消費量
　1日のエネルギー消費量の推定方法について。　自身の練習やトレーニング消費量を推定する。
【第4回】　アスリートの身体組成①
　身体組成を測定する意義について学ぶ。
【第5回】　アスリートの身体組成②
　身体づくりの目標の立て方を学ぶ。
【第6回】　糖質摂取の必要性
　糖質の体内における代謝と機能、アスリートにおける必要量を学ぶ。
【第7回】　たんぱく質の必要性
　たんぱく質の体内における代謝と機能、選手における必要量を理解する。
【第8回】　脂質の必要性
　脂質の種類と働き、適正量について学ぶ。
【第9回】　運動後のリカバリー
　運動後の身体の状態について知り、効率的なリカバリー方法を理解する。
【第10回】　水分補給法
　水分補給による体温調節、脱水とパフォーマンスとの関連などを学び、正しい水分補給法を知る。
【第11回】　食事調査法
　食事調査の意義、調査方法と注意点について学ぶ。
【第12回】　アスリートの食事計画①
　食事記録法により食事調査を実施し、栄養計算をする。
【第13回】　アスリートの栄養計画②
　食事調査と栄養計算から、対象アスリートの課題とアドバイスを考える。
【第14回】　まとめ
　スポーツ栄養演習Ⅰのまとめと理解度の確認
【第15回】　まとめと期末試験