

# スポーツ栄養学Ⅰ

科目ナンバリング SPS-312  
選択 2単位

横田 由香里

## 1. 授業の概要(ねらい)

本授業では、栄養学と運動生理学の知識をふまえた上でスポーツ時の栄養・食事法について学ぶ。講義形式でスポーツ時のエネルギー供給と関係する栄養素、身体作りやコンディショニングと栄養補給、水分補給などの基礎について学んだ後、グループワーク形式で具体的な食品や食事、食生活に展開して、スポーツ時の食事法について学ぶ。日本体育協会公認指導者および体育課教諭養成の専門科目であるスポーツ栄養学の基礎的知識の習得ならびに将来、スポーツ指導者に必要な栄養・食事面の実践のあり方について学ぶ。

## 2. 授業の到達目標

- ① スポーツ栄養学の基礎知識を習得し、それらについて説明できる
- ② 競技力向上および健康増進を図るためのより良い栄養状態獲得に向けたアプローチが選択できる

## 3. 成績評価の方法および基準

授業内課題30%  
試験 70%

## 4. 教科書・参考文献

教科書

財団法人日本体育協会 『公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト9 スポーツと栄養』

参考文献

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

田口素子、樋口満編著 『体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学』 市村出版

## 5. 準備学修の内容

提示された課題に従い予習・復習を行うこと

## 6. その他履修上の注意事項

日頃から自身の身体作りと食事・栄養の関係について興味・関心を持つこと  
正当な理由のない欠席・遅刻・早退は減点対象となります

## 7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
- 【第2回】 アスリートの身体組成の特徴について学ぶ
- 【第3回】 アスリートの身体作り・筋肉づくりについて学ぶ
- 【第4回】 アスリートの身体作り・骨づくりについて学ぶ
- 【第5回】 アスリートの身体作りと食生活について学ぶ
- 【第6回】 アスリートのウェイトコントロール・増量について学ぶ
- 【第7回】 アスリートのウェイトコントロール・減量について学ぶ
- 【第8回】 アスリートのウェイトコントロールと食生活について学ぶ
- 【第9回】 スポーツ時のエネルギー供給と関係する栄養素について学ぶ
- 【第10回】 エネルギー消費量の推定方法について学ぶ
- 【第11回】 スポーツ時の糖質補給について学ぶ
- 【第12回】 糖質補給とグリコーゲン回復のための食品選択について学ぶ
- 【第13回】 水分補給について学ぶ
- 【第14回】 水分補給に適する飲料の選択方法について学ぶ
- 【第15回】 まとめ