

# スポーツと栄養 II

科目ナンバリング SPS-102  
【VII】 選択 2単位

葛西 真弓

## 1. 授業の概要(ねらい)

日々過酷なトレーニング積むアスリートのコンディションおよびパフォーマンスの維持・向上には、適切な栄養補給は非常に重要である。スポーツ現場で活動する栄養士は、選手個々の特性を把握し、その選手に必要な栄養量を判断することが求められる。

本授業では、基礎的な栄養学の知識を習得するとともに、スポーツ現場で求められる栄養学の知識について講義していく。

講義の中では、実際にアスリートの栄養サポート計画を立案するなどの演習を行うことで、授業で得た知識をアスリートに実践していく体験を行っていく。

前期の「スポーツと栄養 I」を履修していることを前提に講義を進めるため、スポーツと栄養 I を履修していることが望ましい。

※尚、第1回目の講義で受講者の選定を実施する可能性がある。

## 2. 授業の到達目標

- ① 栄養学の基礎的な事項を修得する。
- ② スポーツ栄養に関連する事項を習得する。
- ③ 自身の健康維持・増進のための食事・栄養に興味を持ち、実践できる。
- ④ 自身の周りにいる人に対して、栄養学の知識を正しく説明できる。

## 3. 成績評価の方法および基準

- ① レポート課題・小テスト 40%
- ② 期末試験 60%

## 4. 教科書・参考文献

参考文献

小林修平編著 『アスリートのため栄養・食事ガイド(3版)』2014

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』2007 市村出版

寺田新著 『スポーツ栄養学 科学の基礎から「なぜ？」にこたえる』2017 東京大学出版会

鈴木志保子著 『健康づくりと競技力向上のためのスポーツ栄養マネジメント』2011 日本医療企画

## 5. 準備学修の内容

以下のような準備学修課題を課します。授業は各自の予習・復習をもとに進めます。

- ・授業で配布された資料を見直し、専門用語を理解し、次回授業に臨むこと
- ・授業内容に関連する資料や文献等の自主学習

## 6. その他履修上の注意事項

- 1) 授業途中からの参加は他の受講生の迷惑になります。課題・小テストに参加できない場合があります。
- 2) 私語や飲食は慎んで下さい。最低限の授業におけるマナーです。
- 3) 受講に際して特に対応が必要な場合(怪我、病気、学外実習等による欠席など)に関しては、遠慮なくご相談下さい。

## 7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション(授業の目的と進め方・評価方法等)
- 【第2回】 栄養学の基礎知識  
「スポーツと栄養 I」で習得した主な内容の確認
- 【第3回】 エネルギー代謝の基礎知識
- 【第4回】 身体づくりとたんぱく質
- 【第5回】 スポーツ活動による炎症と食事
- 【第6回】 スポーツ選手の栄養教育・食育
- 【第7回】 通常練習期の栄養と食事
- 【第8回】 合宿期の栄養と食事
- 【第9回】 スポーツ選手と脂質
- 【第10回】 女性アスリートとジュニアアスリートの栄養補給
- 【第11回】 スポーツ栄養マネジメントについて
- 【第12回】 事例検討  
対象に合わせた栄養サポート計画を、スポーツ栄養マネジメントに沿って立案
- 【第13回】 事例検討  
対象に合わせた栄養サポート計画を、スポーツ栄養マネジメントに沿って立案
- 【第14回】 まとめ
- 【第15回】 試験