

身体の働きと栄養

科目ナンバリング SPS-105
選択 2単位

横田 由香里

1. 授業の概要(ねらい)

本授業では、運動指導者関連の資格取得に必要な基礎的知識について学びます。主に講義形式で運動生理学、栄養学、バイオメカニクス、トレーニング論など、広範囲かつ総合的に学び、毎回の小テストや課題で知識の定着を図ります。

2. 授業の到達目標

運動指導者に必要な以下の基礎的知識について説明できる。

- ①スポーツ指導者の役割
- ②運動器の仕組みと働き(筋・骨ほか)
- ③呼吸循環器の働きとエネルギー供給
- ④トレーニング
- ⑤バイオメカニクス
- ⑥ジュニア期の発達・発育
- ⑦スポーツ時の栄養

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

日本スポーツ協会 『日本体育協会公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ』

日本スポーツ協会 『日本体育協会公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅲ』

5. 準備学修の内容

課題やワークブックを解くならびに毎回の小テストにむけて予習、復習をして下さい

6. その他履修上の注意事項

今後に学ぶ専門教科の基礎内容になります。授業で学ぶことをよく理解するためにも。日頃からの学習と自分自身が身体作りや食事・栄養の関係について興味・関心を持って過ごすことを望みます

正当な理由のない欠席、遅刻、早退は減点対象になります

7. 授業内容

- | | |
|--------|--|
| 【第1回】 | オリエンテーション
スポーツ指導者の基礎について学ぶ(到達目標①) |
| 【第2回】 | 運動器の仕組みと働き(到達目標②)
筋系のしくみについて学ぶ |
| 【第3回】 | 運動器の仕組みと働き(到達目標②)
骨の働き、感覚器について学ぶ |
| 【第4回】 | 運動器の仕組みと働き(到達目標④、⑤)
バイオメカニクス他について学ぶ |
| 【第5回】 | 運動器の仕組みと働き(到達目標①、②、④、⑤)理解度を確認する |
| 【第6回】 | 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給(到達目標③)
無酸素性機構について学ぶ |
| 【第7回】 | 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給(到達目標③)
有酸素性機構について学ぶ |
| 【第8回】 | 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給(到達目標③、④)
トレーニング他、ワークシートで理解を深める |
| 【第9回】 | 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給(到達目標③、④)
理解度を確認する |
| 【第10回】 | ジュニア期の発達・発育(到達目標⑤、⑥)
スポーツと食事 |
| 【第11回】 | アスリートの栄養摂取と食生活(到達目標⑦)
スポーツにおける栄養の役割と関係する栄養素について学ぶ |
| 【第12回】 | アスリートの栄養摂取と食生活(到達目標⑦)
五大栄養素について学ぶ |
| 【第13回】 | アスリートの栄養摂取と食生活(到達目標⑦)
活動時の栄養摂取量について学ぶ |
| 【第14回】 | アスリートの栄養摂取と食生活(到達目標⑦)
栄養アセスメント、水分補給について学ぶ |
| 【第15回】 | まとめ 理解度を確認する(到達目標①～⑦) |