

スポーツ栄養演習Ⅱ

科目ナンバリング SPS-114
選択 2単位

藤井 瑞恵

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%
- ※出席点はありますが、出席不足は評価対象外となります。

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ください。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】 スポーツ選手の食事
スポーツ栄養演習Ⅰの復習
- 【第3回】 コンディショニング維持とビタミン摂取①
運動によって必要量が高まるビタミンについて。ビタミン摂取とパフォーマンスの関連について。
- 【第4回】 コンディショニング維持とビタミン摂取②
それぞれのビタミンが、どの食品に多く含まれているか。何をどれくらい食べれば目標量に近づくかを考える。
- 【第5回】 骨づくりに必要な栄養素
骨作りにおいて重要な栄養素について、スポーツ現場での現状や問題点などを学ぶ。
- 【第6回】 貧血予防に必要な栄養素
スポーツ選手に発生する貧血の種類とその原因及び対策について学ぶ。
- 【第7回】 トレーニング期の食事管理
トレーニング目的、内容、環境、期分けに応じた、食事管理の方法について学ぶ。
- 【第8回】 試合期の食事法①
試合期のコンディショニングに重要な知識と具体的な食事調整法について学ぶ。
- 【第9回】 試合前後の食事法②
想定される試合時間から逆算して、いつ、何を、どれくらい摂取するか、実際に計画を立てる。
- 【第10回】 合宿遠征時の食事法
- 【第11回】 オフ期の食事法
- 【第12回】 スポーツ選手の栄養計画①
食事記録から、自身の栄養摂取量と課題を考える。
- 【第13回】 スポーツ選手の栄養計画②
食事記録の結果から、効果的な栄養補給法について考える。
- 【第14回】 まとめ
- 【第15回】 まとめと試験