

# スポーツ栄養演習III

科目ナンバリング SPS-326  
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】 スポーツ選手の食事の基本  
各栄養素の働き、バランスの良い食事について
- 【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】 スポーツ選手の身体組成①  
身体組成を測定する意義について
- 【第5回】 スポーツ選手の身体組成②  
自身の身体組成から、身体づくりについて考える
- 【第6回】 糖質摂取の必要性  
アスリートに必要な糖質摂取量、グリコーゲンとたんぱく質との関係を知る。
- 【第7回】 身体づくりとたんぱく質摂取  
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】 サプリメントの正しい使い方  
サプリメント摂取の必要性について考え、ドーピング問題について知る。
- 【第9回】 水分補給法①  
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10回】 水分補給法②  
練習前後の体重変化や、尿の色を記録し、自身の水分補給量について考える。
- 【第11回】 食事記録法  
食事記録の方法について学ぶ。
- 【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】 試験