

スポーツと栄養Ⅱ

科目ナンバリング SPS-102

【Ⅶ】 選択 2単位

大村 香織

1. 授業の概要(ねらい)

スポーツ栄養学とは、運動やスポーツによって身体活動量の多い対象者に対して必要な栄養学的理論・知識・スキルを体系化した学問である。

本講義では、スポーツと栄養の各論を学んでいく。

2. 授業の到達目標

- ・スポーツ栄養学の基礎を理解することができる
- ・基本から実践に移して自分で考えることができる

3. 成績評価の方法および基準

- ・期末テスト1回
- ・その他レポート

4. 教科書・参考文献

教科書

テキスト: 必要な資料は準備する

参考文献

田口素子 樋口満編著 『スポーツ栄養学』 (市村出版)

小林修平・樋口満編 『アスリートのための栄養・食事ガイド』 (第一出版)

金岡恒治編集 ジュニアアスリートをサポートするスポーツ医科学ガイドブック (MEDICAL VIEW)

5. 準備学修の内容

授業で得た知識は復習して次回授業に望むこと

6. その他履修上の注意事項

授業に必要な情報収集のための課題をだす可能性がある
スポーツと栄養Ⅰ(大村)を受講していることが望ましい

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) |
| 【第2回】 | スポーツと栄養について |
| 【第3回】 | 体組成について |
| 【第4回】 | 増量期の食事 |
| 【第5回】 | 減量期の食事 |
| 【第6回】 | 貧血と食事 |
| 【第7回】 | 怪我からの復帰時期の食事 |
| 【第8回】 | サプリメントについて |
| 【第9回】 | 競技特性を考える① |
| 【第10回】 | 競技特性を考える② |
| 【第11回】 | 試合前の食事 |
| 【第12回】 | 外部講師の先生の話 |
| 【第13回】 | 特殊環境下での栄養摂取 |
| 【第14回】 | 定期テスト |
| 【第15回】 | テストの解説と授業のまとめ |