

# スポーツと栄養Ⅰ

科目ナンバリング SPS-101  
【Ⅶ】 選択 2単位

虎石 真弥

## 1. 授業の概要(ねらい)

近年、健康維持・増進に対する関心は漸増する傾向にあり、それに伴い、スポーツと関係する「食」にも関心が集まるようになってきた。しかし実際のスポーツ現場においては、理論を活用した栄養学の実践は未だ十分とは言えない。スポーツ栄養学は、運動・休養・食事といった総合的なライフスタイルの構築の下、一般人の健康維持および増進やスポーツ選手の競技力向上の一助となることから、スポーツ現場に携わるものとしては、選手個々のコンディショニングに適した栄養補給を検討することが求められている。この授業では、スポーツに関連した栄養学に焦点をあて、スポーツ現場における栄養学の位置づけを理解するとともに具体的な事例を踏まえながら実際に活用できる内容にする。

## 2. 授業の到達目標

- 1) 栄養学およびスポーツ栄養学の基礎知識を習得する。
- 2) 食事・栄養面からのアプローチによってコンディショニングと競技力の向上を図れるようにする。
- 3) 自身の健康維持および増進に向けた栄養と食事に関心を持ち、実践できるようにする。

## 3. 成績評価の方法および基準

- ・授業内課題およびプレゼンテーション 30%
- ・期末試験 70%

## 4. 教科書・参考文献

### 参考文献

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』  
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  
田口素子編著 『体育・スポーツ系指導者・学生のためのスポーツ栄養学』 市村出版  
寺田新編著 2020年版 スポーツ栄養学最新理論 市村出版  
寺田新編著 スポーツ栄養学: 科学の基礎から「なぜ?」にこたえる 東京大学出版会

## 5. 準備学修の内容

授業の理解度を深めることを目的として、各回の講義を受講した上で重要なキーワードの一つあげてそれに関するレポートを作成してもらいます。

## 6. その他履修上の注意事項

授業内課題は、基本その日の授業内容の理解度を確認する目的で提示しますので、授業はそのつもりで臨んでください。なお授業の妨害を招く場合(雑談、携帯等)は、必要に応じて退出して頂きます。

## 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)  
スポーツ現場での栄養サポートとは?
- 【第2回】 栄養学の基礎知識(栄養素と働き)①
- 【第3回】 栄養学の基礎知識(栄養素と働き)②
- 【第4回】 スポーツ選手の身体組成とエネルギー消費量の評価
- 【第5回】 スポーツ選手における糖質補給の重要性
- 【第6回】 スポーツ選手の身体作りと栄養の関係①骨
- 【第7回】 スポーツ選手の身体作りと栄養の関係②筋肉
- 【第8回】 スポーツ選手の身体作りと栄養の関係③血液
- 【第9回】 スポーツ選手における栄養欠陥に基づく疾病と対策
- 【第10回】 スポーツ選手のウェイトマネジメントの実態と課題
- 【第11回】 スポーツ選手の水分補給方法
- 【第12回】 女性アスリートを取り巻く栄養面の問題と課題
- 【第13回】 試合前調整のための栄養
- 【第14回】 スポーツによる酸化ストレスと栄養  
復習
- 【第15回】 授業内試験