

スポーツと栄養 I

科目ナンバリング SPS-101
【Ⅶ】 選択 2単位

葛西 真弓

1. 授業の概要(ねらい)

日々過酷なトレーニング積むアスリートのコンディションおよびパフォーマンスの維持・向上には、適切な栄養補給が非常に重要である。スポーツ現場で活動する栄養士は、選手個々の特性を把握し、その選手に必要な栄養量を判断することが求められる。

本授業では、基礎的な栄養学の知識を習得するとともに、スポーツ現場で求められる栄養学の知識について講義していく。

講義の中では、実際にアスリートの栄養サポート計画を立案するなどの演習を行うことで、授業で得た知識を使ってアスリートの栄養サポートに生かす体験を行っていく。

2. 授業の到達目標

- ①栄養学の基礎的な事項を修得する。
- ②スポーツ栄養に関連する事項を習得する。
- ③自身の健康維持・増進のための食事・栄養に興味を持ち、実践できる。
- ④自身の周りにいる人に対して、栄養学の知識を正しく説明できる。

3. 成績評価の方法および基準

- ①レポート課題・小テスト 40%
- ②期末試験 60%

4. 教科書・参考文献

参考文献

小林修平編著 『アスリートのため栄養・食事ガイド(3版)』2014

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』2007

市村出版

寺田新著 『スポーツ栄養学 科学の基礎から「なぜ?」にこたえる』2017 東京大学出版会

5. 準備学修の内容

以下のような準備学修課題を課します。授業は各自の予習・復習をもとに進めます。

- ・授業で配布された資料を見直し、専門用語を理解し、次回授業に臨むこと
- ・授業内容に関連する資料や文献等の自主学習

6. その他履修上の注意事項

- 1)授業途中からの参加は他の受講生の迷惑になります。課題・小テストに参加できない場合があります。
- 2)私語や飲食は慎んで下さい。最低限の授業におけるマナーです。
- 3)受講に際して特に対応が必要な場合(怪我、病氣、学外実習等による欠席など)に関しては、遠慮なくご相談下さい。

7. 授業内容

- | | |
|--------|-----------------------------|
| 【第1回】 | オリエンテーション(授業の進め方・評価方法等) |
| 【第2回】 | スポーツ選手の栄養サポート概論 |
| 【第3回】 | スポーツ選手の食事摂取の基本 |
| 【第4回】 | スポーツ選手におけるエネルギー消費量の測定方法と活用 |
| 【第5回】 | スポーツ選手における身体組成の測定方法と活用 |
| 【第6回】 | 血液検査の結果の見方と活用 |
| 【第7回】 | スポーツ選手と貧血 |
| 【第8回】 | スポーツ選手と疲労骨折 |
| 【第9回】 | スポーツ選手のエネルギー補給(糖質摂取) |
| 【第10回】 | スポーツ選手の身体づくりに関する栄養補給(たんぱく質) |
| 【第11回】 | スポーツ選手と水分補給(熱中症とパフォーマンス) |
| 【第12回】 | スポーツ選手とサプリメント |
| 【第13回】 | 事例検討(栄養サポート計画の立案) |
| 【第14回】 | まとめの学習 |
| 【第15回】 | 試験 |