

# スポーツと栄養Ⅱ

科目ナンバリング SPS-102

【Ⅶ】 選択 2単位

市川 麻美子

## 1. 授業の概要(ねらい)

本授業では、基礎的なスポーツ栄養学の理解をもとに、実際のスポーツ現場を想定した栄養サポート計画の立案、プレゼンテーション等を行う。本授業は、基礎的な栄養学の知識を踏まえた内容のため、「スポーツと栄養Ⅰ」を履修しておくことを勧める。

※履修人数によって、授業形態を検討(グループワーク等)

## 2. 授業の到達目標

スポーツ栄養学の基礎知識の習得と競技力向上や健康増進のために現場レベルで応用できる視点、知識を持つ。

## 3. 成績評価の方法および基準

・課題(課題①②、授業内のミニ課題) 40%

・授業内テスト 60%

正当な理由のない欠席、遅刻、早退は減点対象とする。

## 4. 教科書・参考文献

教科書

授業内容に合わせて資料を配布する。

※その他、必要に応じて随時紹介する。

参考文献

小林修平著 『アスリートのための栄養・食事ガイド 第3版』2014 第一出版

樋口満編著 『コンディショニングとパフォーマンス向上のスポーツ栄養学』2004 市村出版

寺田新著 『スポーツ栄養学』2017 東京大学出版会

## 5. 準備学習の内容

関連する文献の抄読や資料を見直す等、予習・復習をしてください。

前期「スポーツと栄養Ⅰ」の内容を理解しておいてください。

## 6. その他履修上の注意事項

日頃から身体作りや自身の食事にも興味・関心を持つこと。

## 7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
- 【第2回】 疾病・傷害予防
- 【第3回】 ウェイトコントロール(減量・増量時)の栄養について
- 【第4回】 女性アスリート
- 【第5回】 スポーツとアルコール
- 【第6回】 栄養トピック
- 【第7回】 栄養の効果的な摂り方
- 【第8回】 栄養マネジメント・栄養サポートの実際
- 【第9回】 競技特性について
- 【第10回】 課題① 競技特性について
- 【第11回】 栄養マネジメントについて
- 【第12回】 課題②  
課題①(競技特性)を踏まえ、栄養計画(栄養レクチャー内容含)を考える
- 【第13回】 栄養サポート計画  
対象に合わせた栄養アセスメントおよび計画の立案
- 【第14回】 授業内テスト
- 【第15回】 テスト解説