スポーツと栄養Ⅰ

科目ナンバリング　SPS-101
【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、スポーツ選手の栄養・食事摂取について理解し、スポーツ現場で活用できるスポーツ栄養の知識を身につける。

※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

スポーツ栄養学の知識を応用し、アスリートのスポーツ現場から健康増進の運動指導まで幅広い環境において栄養計画ができる。

3. 成績評価の方法および基準

・授業内テスト　60%
・課題　40%

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. 準備学修の内容

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。

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】　基本の食事・栄養の役割
【第3回】　エネルギーの消費量と身体組成
【第4回】　栄養素の働き①糖質
【第5回】　栄養素の働き②たんぱく質
【第6回】　栄養素の働き③脂質
【第7回】　栄養素の働き④ビタミン・ミネラル
【第8回】　課題①
【第9回】　データ栄養学
【第10回】　水分補給について
【第11回】　腸について
【第12回】　サプリメントとドーピング
【第13回】　課題②
【第14回】　栄養トピック
【第15回】　授業内テスト