スポーツ栄養演習Ⅳ

科目ナンバリング　SPS-327
選択　　2単位

藤井　瑞恵

1. 授業の概要（ねらい）
競技スポーツにおける栄養・食事摂取の重要性を正しく理解し、コンディショニングと競技力向上を目指した食事について学びます。
授業の進め方は、資料やパワーポイントを中心とした講義形式で授業を行った後に、グループワークやディスカッション等を実施します。自身のコンディションや食生活を振り返り、スポーツ現場における様々な状況に対応できるよう学びます。また、正しい知識で他者に対してアドバイスできることを目指します。

2. 授業の到達目標
①競技スポーツにおける栄養・食事摂取の重要性を説明できる。
②対象者に応じた、適切な食事計画について説明できる。
③日々のコンディショニングや競技力向上のための食生活を実践できる。

3. 成績評価の方法および基準
①授業内テスト・課題　30％
②期末試験　70％
※出席点はありませんが、出席不足は評価対象外となります。

4. 教科書・参考文献
参考文献
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
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』

5. 準備学修の内容
日頃から自分自身の身体作りや食事・栄養について興味・関心を持って過ごすよう心掛けてください。参考資料や配布資料をよく読み、課題やレポート、授業内発表の準備を十分にしてください。

6. その他履修上の注意事項
スポーツ栄養演習ⅠⅡを履修していることが望ましいです。グループワーク、ディスカッション等主体的に取り組んでください。私語など授業の妨げとなるような行為、スマートフォン、イヤフォンの着用は禁止します。場合によっては退出してもらいます。

7. 授業内容
【第1回】　オリエンテーション（授業の進め方、評価方法など）、LMSで実施。
【第2回】　身体づくりの評価と目標
　身体組成の測定と評価を行い、身体づくりの目標を立てる。
【第3回】　サプリメントとエルゴジェン
サプリメントとエルゴジェンの種類、競技特性や目的に沿ったサプリメントの選択について学ぶ。
【第4回】　腸内環境と食事
ストレスや免疫にかかわる腸内環境を改善する栄養摂取について学ぶ。
【第5回】　アスリートの健康管理と食事
栄養欠如や栄養過剰による疾病と対策や、タバコやアルコール摂取の弊害について学ぶ。
【第6回】　女性アスリートの栄養の特徴
女性アスリートの三主徴と、関連する栄養問題について学ぶ。
【第7回】　競技特性と食事①
競技特性ごとの栄養課題について学ぶ。
【第8回】　競技特性と食事②
競技特性ごとの栄養課題について学ぶ。
【第9回】　競技特性と食事③
競技特性ごとの栄養課題について学ぶ。
【第10回】　競技特性と食事④
競技特性ごとの栄養課題について学ぶ。
【第11回】　競技特性に合わせた栄養教育①
競技特性に合わせた栄養アセスメントと、アセスメント結果から栄養補給計画を立てる。
【第12回】　競技特性に合わせた栄養教育②
競技特性に合わせた栄養アセスメントと、アセスメント結果から栄養補給計画を立てる。
【第13回】　競技特性に合わせた栄養教育③
競技特性に合わせた栄養アセスメントと、アセスメント結果から栄養補給計画を立てる。
【第14回】　スポーツ栄養演習Ⅳのまとめと理解度の確認
【第15回】　まとめと期末試験