

スポーツと栄養Ⅱ

科目ナンバリング SPS-102
【Ⅶ】 選択 2単位

大村 香織

1. 授業の概要(ねらい)

スポーツ栄養学とは、運動やスポーツによって身体活動量の多い対象者に対して必要な栄養学的理論・知識・スキルを体系化した学問である。

本講義では、スポーツと栄養の各論を学んでいく。

2. 授業の到達目標

- ・スポーツ栄養学の基礎を理解することができる
- ・スポーツ栄養学の基礎を理解した上で実践に移す能力を養うことができる

3. 成績評価の方法および基準

- ・期末テスト1回
- ・その他レポートおよびミニテスト

4. 教科書・参考文献

教科書

テキスト: 必要な資料は準備する

参考文献

田口素子 樋口満編著 『スポーツ栄養学』 (市村出版)

小林修平・樋口満編 『アスリートのための栄養・食事ガイド』 (第一出版)

金岡恒治編集 ジュニアアスリートをサポートするスポーツ医科学ガイドブック (MEDICAL VIEW)

5. 準備学修の内容

授業で得た知識は復習して次回授業に望むこと

6. その他履修上の注意事項

授業に必要な情報収集のための課題をだす可能性がある
スポーツと栄養Ⅰ(大村)を受講していることが望ましい

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) |
| 【第2回】 | スポーツと栄養について(前期のまとめ) |
| 【第3回】 | 体組成について |
| 【第4回】 | 増量期の食事 |
| 【第5回】 | 減量期の食事 |
| 【第6回】 | 貧血と食事 |
| 【第7回】 | 怪我からの復帰時期の食事 |
| 【第8回】 | サプリメントについて |
| 【第9回】 | 競技特性を考える① |
| 【第10回】 | 競技特性を考える② |
| 【第11回】 | 試合前の食事 |
| 【第12回】 | 免疫力向上と栄養 |
| 【第13回】 | 特殊環境下での栄養摂取 |
| 【第14回】 | まとめと定期テスト |
| 【第15回】 | テストの解説と授業のまとめ |