

スポーツと栄養 I

科目ナンバリング SPS-101
【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、スポーツと栄養の基礎的な知識と様々な観点から「食」について考えていくことを目的とする。

2. 授業の到達目標

- ・スポーツと栄養(食事)の関係、栄養素の働きについて理解することができる
- ・「食事」や「栄養」について自身の身体づくりや健康づくりに置き換えて考えることができる

3. 成績評価の方法および基準

- ・期末テスト1回
- ・その他レポート及びミニテスト

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. 準備学習の内容

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

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】 スポーツと栄養の関係(食事の基本)
- 【第3回】 栄養素の働き①(炭水化物)
- 【第4回】 栄養素の働き②(たんぱく質)
- 【第5回】 栄養素の働き③(脂質)
- 【第6回】 栄養素の働き④(ビタミン)
- 【第7回】 栄養素の働き⑤(ミネラル)
- 【第8回】 アスリートと水分補給
- 【第9回】 ジュニアアスリートと食事
- 【第10回】 アスリートとドーピング
- 【第11回】 アスリートと体重コントロール
- 【第12回】 最近のトピック①
- 【第13回】 最近のトピック②
- 【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