スポーツと栄養Ⅱ

科目ナンバリング　SPS-102
【Ⅶ】　選択　2単位

虎石　真弥

1. 授業の概要（ねらい）

近年、健康維持・増進に対する関心は漸増する傾向にあり、それに伴い、スポーツと関係する「食」にも関心が集まるようになってきた。しかし実際のスポーツ現場においては、理論を活用した栄養学の実践は未だ十分とは言えない。スポーツ栄養学は、運動・休養・食事といった総合的なライフスタイルの構築の下、一般人の健康維持および増進やスポーツ選手の競技力向上の一助となることから、スポーツ現場に携わるものとしては、選手個々のコンディショニングに適した食事内容を検討することが求められている。この授業では、スポーツに関連した栄養学に焦点をあて、スポーツ現場における栄養学の位置づけを理解するとともに具体的な事例を踏まえながら実際に活用できる内容にする。

2. 授業の到達目標

1）栄養学およびスポーツ栄養学の基礎知識を習得する。
2）食事・栄養面からのアプローチによってコンディショニングと競技力の向上を図れるようにする。
3）自身の健康維持および増進に向けた栄養と食事に関心を持ち、実践できるようにする。

3. 成績評価の方法および基準

・授業内課題およびプレゼンテーション　30%
・期末試験　70%

4. 教科書・参考文献

参考文献
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』
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
田口素子編著　『体育・スポーツ系指導者・学生のためのスポーツ栄養学』　市村出版
寺田新編著　2020年版 スポーツ栄養学最新理論　市村出版
寺田新編著　スポーツ栄養学: 科学の基礎から「なぜ?」にこたえる　東京大学出版

5. 準備学修の内容

各講義終了時に、授業の復習（理解度を深めること）を目的として、キーワードに関するレポートを提出してもらいます。
また復習とあわせて予習となる課題も提示します。

6. その他履修上の注意事項

授業内課題は、基本その日の授業内容の理解度を確認する目的で提示しますので、授業はそのつもりで臨んでください。
なお授業の妨害を招く場合（雑談、携帯等）は、必要に応じて退出して頂きます。
出席点はありませんが、授業参加状況によっては期末テストを受けられないこともあります。

7. 授業内容

【第1回】　オリエンテーション（授業の目的と進め方・評価方法等）
スポーツ現場での栄養サポートについて
【第2回】　栄養学の基礎知識①（スポーツと栄養Ⅰの復習）
【第3回】　栄養学の基礎知識②（スポーツと栄養Ⅰの復習）
【第4回】　筋グリコーゲンと疲労回復（リカバリー）を考える
【第5回】　筋肉作りのための栄養と食事
たんぱく質摂取を考える
【第6回】　ジュニアアスリートの栄養と食事
現在の問題と課題を考える
【第7回】　骨障害予防のための栄養と食事
骨健康に関連する栄養素について考える
【第8回】　スポーツ選手の貧血問題を考える
【第9回】　特殊な集団と環境を踏まえた栄養計画を考える【オンライン授業予定】
【第10回】　脂質摂取と競技パフォーマンスの関連について考える
【第11回】　女性アスリートのコンディションを考える
【第12回】　スポーツ選手を取り巻く酸化ストレスを考える

【第13回】　サプリメントと特殊成分
スポーツ現場の実態と今後の課題
【第14回】　復習
【第15回】　まとめと授業内試験