

スポーツと栄養 I

科目ナンバリング SPS-101
【Ⅶ】 選択 2単位

葛西 真弓

1. 授業の概要(ねらい)

日々過酷なトレーニング積むアスリートのコンディションおよびパフォーマンスの維持・向上には、適切な栄養補給が非常に重要である。スポーツ現場で活動する栄養士は、選手個々の特性を把握し、その選手に必要な栄養量を判断することが求められる。

本授業では、基礎的な栄養学の知識を習得するとともに、スポーツ現場で求められる栄養学の知識について講義していく。

講義の中では、実際にアスリートの栄養サポート計画を立案するなどの演習を行うことで、授業で得た知識を使ってアスリートの栄養サポートに生かす体験を行っていく。

2. 授業の到達目標

- ①栄養学の基礎的な事項を修得する。
- ②スポーツ栄養に関連する事項を習得する。
- ③自身の健康維持・増進のための食事・栄養に興味を持ち、実践できる。
- ④自身の周りにいる人に対して、栄養学の知識を正しく説明できる。

3. 成績評価の方法および基準

期末試験 100%

ただし、10回以上の出席が確認できない場合は期末試験を受験しても成績をつけることができませんのでご注意ください。

4. 教科書・参考文献

参考文献

小林修平編著 『アスリートのため栄養・食事ガイド(3版)』2014

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』2007

市村出版

寺田新著 『スポーツ栄養学 科学の基礎から「なぜ？」にこたえる』2017 東京大学出版会

5. 準備学修の内容

以下のような準備学修課題を課します。授業は各自の予習・復習をもとに進めます。

- ・授業で配布された資料を見直し、専門用語を理解し、次回授業に臨むこと
- ・授業内容に関連する資料や文献等の自主学習

6. その他履修上の注意事項

- 1)授業途中からの参加は他の受講生の迷惑になります。
- 2)私語や飲食は慎んで下さい。最低限の授業におけるマナーです。
- 3)受講に際して特に対応が必要な場合(怪我、病気、学外実習等による欠席など)に関しては、遠慮なくご相談下さい。

7. 授業内容

- | | |
|--------|-----------------------------|
| 【第1回】 | オリエンテーション(授業の進め方・評価方法等) |
| 【第2回】 | スポーツ選手の栄養サポート概論 |
| 【第3回】 | スポーツ選手の食事摂取の基本 |
| 【第4回】 | スポーツ選手におけるエネルギー消費量の測定方法と活用 |
| 【第5回】 | スポーツ選手における身体組成の測定方法と活用 |
| 【第6回】 | 血液検査の結果の見方と活用 |
| 【第7回】 | スポーツ選手と貧血 |
| 【第8回】 | スポーツ選手と疲労骨折 |
| 【第9回】 | スポーツ選手のエネルギー補給(糖質摂取) |
| 【第10回】 | スポーツ選手の身体づくりに関する栄養補給(たんぱく質) |
| 【第11回】 | スポーツ選手と水分補給(熱中症とパフォーマンス) |
| 【第12回】 | スポーツ選手とサプリメント |
| 【第13回】 | 【オンライン授業】事例検討(栄養サポート計画の立案) |
| 【第14回】 | まとめの学習 |
| 【第15回】 | まとめと試験 |