

身体の働きと栄養

科目ナンバリング SPS-105
必修 2単位

横田 由香里

1. 授業の概要(ねらい)

本授業では運動指導者関連の資格取得に必要な基礎的知識について学びます。主に講義形式で運動生理学、栄養学、バイオメカニクス、トレーニング論など広範囲かつ総合的に学び、毎回の小テストや課題で知識の定着を図ります。

2. 授業の到達目標

運動指導者に必要な以下の基礎的知識について説明できる。

- ① スポーツ指導者の役割
- ② 運動器の仕組みと働き(筋・骨ほか)
- ③ 呼吸循環器の働きとエネルギー供給
- ④ トレーニング
- ⑤ バイオメカニクス
- ⑥ ジュニア期の発達・発育
- ⑦ スポーツ時の栄養

3. 成績評価の方法および基準

試験 70%

小テスト 30%

4. 教科書・参考文献

教科書

日本スポーツ協会 『日本体育協会公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅰ』

日本スポーツ協会 『日本体育協会公認スポーツ指導者養成テキスト共通科目Ⅲ』

5. 準備学習の内容

課題やワークブックを解くならびに理解度確認テストにむけて予習、復習をして下さい

6. その他履修上の注意事項

今後に学ぶ専門教科の基礎になります。授業で学ぶことをよく理解するためにも日頃からの学習と自分自身が身体作りや食事・栄養の関係について興味・関心を持って過ごすことを望みます
正当な理由のない欠席、遅刻、早退は減点対象になります

7. 授業内容

- | | |
|--------|--|
| 【第1回】 | オリエンテーション
スポーツ指導者の基礎について学ぶ(到達目標①) |
| 【第2回】 | 運動器の仕組みと働き(到達目標②)
筋力のしくみについて学ぶ |
| 【第3回】 | 運動器の仕組みと働き(到達目標②)
骨の働き、感覚器について学ぶ |
| 【第4回】 | 運動器の仕組みと働き(到達目標④、⑤)
バイオメカニクス他について学ぶ |
| 【第5回】 | 運動器の仕組みと働き(到達目標①、②、④、⑤)理解度を確認する |
| 【第6回】 | 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給(到達目標③)
無酸素性機構について学ぶ |
| 【第7回】 | 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給(到達目標③)
有酸素性機構について学ぶ |
| 【第8回】 | 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給(到達目標③、④)
トレーニング他、ワークシートで理解を深める |
| 【第9回】 | 呼吸循環器系の働きとエネルギー供給(到達目標③、④)
理解度を確認する |
| 【第10回】 | ジュニア期の発達・発育(到達目標⑤、⑥)
スポーツと食事 |
| 【第11回】 | アスリートの栄養摂取と食生活(到達目標⑦)
スポーツにおける栄養の役割と関係する栄養素について学ぶ |
| 【第12回】 | アスリートの栄養摂取と食生活(到達目標⑦)
五大栄養素について学ぶ |
| 【第13回】 | アスリートの栄養摂取と食生活(到達目標⑦)
活動時の栄養摂取量について学ぶ |
| 【第14回】 | アスリートの栄養摂取と食生活(到達目標⑦)
栄養アセスメント、水分補給について学ぶ |
| 【第15回】 | まとめ 理解度を確認する(到達目標①～⑦) |