

スポーツと栄養Ⅱ

科目ナンバリング SPS-102

【Ⅶ】 選択 2単位

市川 麻美子

1. 授業の概要(ねらい)

本授業では、基礎的なスポーツ栄養学の理解をもとに、実際のスポーツ現場を想定した栄養サポート計画の立案を行う。基礎的なスポーツ栄養学の知識を踏まえ、栄養マネジメント計画を立案するため、スポーツ選手の栄養・食事摂取について理解し、スポーツ現場で活用できるスポーツ栄養の知識を習得しておくことが必要である(「スポーツと栄養Ⅰ(市川担当)」の授業を履修し、理解しておくことを勧める)。

2. 授業の到達目標

- ・スポーツ選手に見られる課題(ウエイトコントロール、疾病・怪我、女性アスリートの3主徴など)の特徴と対応策について説明できる。
- ・運動前後や試合前後、練習スケジュール(1日)、期分け(1年間の練習スケジュール)などのスケジュールやタイミングを考慮した食事法について説明できる。
- ・選手の特性に合わせて栄養アセスメントを実施し、簡単な栄養マネジメント計画を立案することができる。

3. 成績評価の方法および基準

- ・課題(課題①②) 40%
 - 授業内のミニ課題) 10%
 - ・授業内テスト 50%
- *授業出席日数10日以上を成績評価の対象とする。

4. 教科書・参考文献

教科書

授業内容に合わせて資料を配布する。

※その他、必要に応じて随時紹介する。

参考文献

小林修平著 『アスリートのための栄養・食事ガイド 第3版』2014 第一出版

樋口満編著 『コンディショニングとパフォーマンス向上のスポーツ栄養学』2004 市村出版

寺田新著 『スポーツ栄養学』2017 東京大学出版会

5. 準備学修の内容

「スポーツと栄養Ⅰ(市川担当)」の授業内容を復讐し、スポーツ栄養学の基礎知識を習得しておく。

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
- 【第2回】 怪我・疾病の予防と回復のための栄養
- 【第3回】 スポーツとウエイトコントロールについて
- 【第4回】 女性とスポーツ(身体的特徴と栄養)
- 【第5回】 スポーツとアルコール
- 【第6回】 時間栄養学
- 【第7回】 アスリートと腸内環境について①
- 【第8回】 栄養の効果的な摂り方(食材と調理法について)
- 【第9回】 競技特性について
- 【第10回】 課題① 競技特性について(オンライン開催)
- 【第11回】 栄養マネジメント(栄養のピリオダイゼーション)
- 【第12回】 課題②
課題①(競技特性)を踏まえ、対象者に合わせた栄養アセスメントおよび計画の立案
- 【第13回】 スポーツ栄養の最新トピック
- 【第14回】 アスリートと腸内環境について②
- 【第15回】 まとめと授業内テスト