スポーツと栄養 I

科目ナンバリング SPS-101

【VII】 選択 2単位

市川 麻美子

1. 授業の概要(ねらい)

栄養は、アスリートのコンディション維持とパフォーマンス向上に欠かせない要素である。本授業では、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身につける。スポーツのパフォーマンス向上だけでなく、健康づくりにも栄養摂取の内容やタイミング、量が重要である。競技種目や身体組成目標、トレーニング内容、体の状態等に合わせ、「何を、いつ、どれだけ、どのように摂取するか」を判断し、日常の食生活に活かせる能力を身につける。

2. 授業の到達目標

- ・栄養素の働きを理解し、スポーツとの関係についての知識を習得する。
- ・自身の目標にあわせた栄養摂取と食事方法を習得する。

3. 成績評価の方法および基準

- ・授業内テスト 60%
- ・課題 40%

*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

関連する文献の抄読や資料を見直す等、予習・復習をしてください。

6. その他履修上の注意事項

日頃から身体作りや自身の食事にも興味・関心を持つこと。

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション
- 【第2回】 アスリートの腸内環境について
- 【第3回】 基本の食事・栄養の役割
- 【第4回】 スポーツ選手のエネルギー代謝(エネルギー摂取量とエネルギー消費量)
- 【第5回】 スポーツ選手の身体的特徴について(身体組成)
- 【第6回】 栄養素の働き①糖質
- 【第7回】 栄養素の働き②脂質
- 【第8回】 栄養素の働き③たんぱく質
- 【第9回】 栄養素の働き④ビタミン・ミネラル
- 【第10回】 課題①(オンライン授業)
栄養素の働き①-④のまとめ
自身の食生活の振り返り評価する
第9回までの授業内容で得た内容を自身の食生活に活かす
- 【第11回】 スポーツと水分補給について
- 【第12回】 スポーツ栄養の最新トピック
- 【第13回】 課題②
文献をまとめ、第12回までの授業内容の理解を深める
- 【第14回】 サプリメントとドーピングについて
- 【第15回】 まとめと授業内テスト