スポーツ栄養演習Ⅲ

科目ナンバリング　SPS-326
選択　　2単位

虎石　真弥・藤井　瑞恵

1. 授業の概要（ねらい）

競技スポーツにおける栄養・食事摂取の重要性を正しく理解し、コンディショニングと競技力向上を目指した食事について学びます。
授業の進め方は、資料やパワーポイントを中心とした講義形式で授業を行った後に、グループワークやディスカッション等を実施します。自身のコンディションや食生活を振り返り、スポーツ現場における様々な状況に対応できるよう学びます。また、正しい知識で他者に対してアドバイスできることを目指します。

2. 授業の到達目標

①競技スポーツにおける栄養・食事摂取の重要性を説明できる。
②対象者に応じた、適切な食事計画について説明できる。
③日々のコンディショニングや競技力向上のための食生活を実践できる。

3. 成績評価の方法および基準

①授業内テスト・課題　30%
②期末試験　70%
※出席点はありませんが、出席不足は評価対象外となります。
※テストや課題のフィードバックは授業内での解説、又はLMS等へ解説を掲載します。

4. 教科書・参考文献

参考文献
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
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』

5. 準備学修の内容

日頃から自分自身の身体作りや食事・栄養について興味・関心を持って過ごすよう心掛けて下さい。参考資料や配布資料をよく読み、課題やレポート、授業内発表の準備を十分にしてください。

6. その他履修上の注意事項

スポーツ栄養演習ⅠⅡを履修していることが望ましいです。グループワーク、ディスカッション等主体的に取り組んでください。私語など授業の妨げとなるような行為、スマートフォン、イヤフォンの着用は禁止します。場合によっては退出してもらいます。

7. 授業内容

【第1回】　オリエンテーション（授業の進め方、評価方法など）
【第2回】　身体づくりの評価と目標
　身体組成の測定と評価を行い、身体づくりの目標を立てる。
【第3回】　身体づくりとパフォーマンス
　スポーツ選手の身体づくりと、パフォーマンスの関連について学ぶ。
【第4回】　ウエイトコントロールと栄養
　競技特性に応じた、正しいウエイトコントロールと栄養管理の方法について理解する。
【第5回】　スポーツ外傷・障害と栄養①
　筋系のスポーツ外傷・障害と栄養の関連について理解する。
【第6回】　スポーツ外傷・障害と栄養②
　骨・関節系のスポーツ外傷・障害と栄養の関連について理解する。
【第7回】　血液検査とコンディショニング
　血液検査データを読みとり、コンディショニングについて考える。
【第8回】　サプリメントの正しい使い方
　サプリメント摂取の必要性について考え、ドーピング問題について知る。
【第9回】　水分補給法
　パフォーマンス維持に欠かせない、水分補給のタイミングや量、内容について理解する。
【第10回】　合宿遠征時の食事法
　合宿時の栄養管理について理解する。
【第11回】　アスリートの食選択①
　アスリートの食事の基本を踏まえた、外食・コンビニの活用法について学ぶ。
【第12回】　アスリートの食選択②
　自身の適正量と内容に合わせた、外食・コンビニの活用法について考える。
【第13回】　アスリートの食選択①
　外食・コンビニの活用法についてまとめ、発表する。
【第14回】　スポーツ栄養演習Ⅲのまとめと理解度の確認
【第15回】　まとめと期末試験