

スポーツ栄養学特講

選択 2単位

横田 由香里

1. 授業の概要(ねらい)

健康や競技力向上を目的としたスポーツ栄養に関する最新の情報や学術論文を読み、討論する。またスポーツ現場における栄養面の諸課題に対し、科学的視点を持ちどのように対処すべきかを考える。

2. 授業の到達目標

- ・健康や競技力向上を目的としたスポーツ時の栄養補給と栄養アプローチについて理解できる
- ・スポーツ栄養の情報について科学的に考えられるようになる

3. 成績評価の方法および基準

討論への参加状況50%

論文の発表内容50%

4. 教科書・参考文献

教科書

無し

参考文献

無し

5. 準備学修の内容

発表内容の準備および各回の予習、復習には90分から120分かかります

6. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス
- 【第2回】 スポーツ栄養ケアマネジメントについて学ぶ
- 【第3回】 国際オリンピック委員会(IOC)の栄養に関する声明について学ぶ
- 【第4回】 リカバリーのための栄養管理について学ぶ
- 【第5回】 競技特性別の栄養補給について学ぶ
- 【第6回】 特殊環境下(暑熱環境・寒冷環境、海外遠征等)における栄養管理について学ぶ
- 【第7回】 国際オリンピック委員会(IOC)のアスリートのサプリメント使用に関する声明について学ぶ
- 【第8回】 健康づくりのための栄養摂取について学ぶ
- 【第9回】 スポーツ栄養学に関する栄養情報や学術論文の紹介と討論①
- 【第10回】 スポーツ栄養学に関する栄養情報や学術論文の紹介と討論②
- 【第11回】 スポーツ栄養学に関する栄養情報や学術論文の紹介と討論③
- 【第12回】 スポーツ栄養学に関する栄養情報や学術論文の紹介と討論④
- 【第13回】 スポーツ栄養学に関する栄養情報や学術論文の紹介と討論⑤
- 【第14回】 スポーツ栄養学に関する栄養情報や学術論文の紹介と討論⑥
- 【第15回】 まとめ