

Sports and Diet

Syllabus Number

7B236

Major Core Courses

Elective 2 credit

SUZUKI, Idumi

No localized syllabus found / Showing original

1. Course Description

この授業ではDP1に関する知識・技能を修得します。習得する知識・技能の詳細は以下2点です。

- ①基本的医療知識を用いて医療技術を実践する上で必要となる栄養学
- ②日本スポーツ協会の公認資格であるアスレティックトレーナーの資格取得に必要なスポーツ栄養学

2. Course Objectives

本講義の到達目標は以下について他者に説明できるようになることを目的とする。

- 1)アスリートの身体組成、からだ作りとウェイトコントロール
- 2)トレーニングスケジュール、競技特性と食事、コンディショニングと栄養摂取、水分補給
- 3)栄養欠陥に基づく疾病と対策
- 4)特殊環境下における栄養ケア
- 5)サプリメントの利用時の留意点
- 6)アスリートの栄養教育

3. Grading Policy

定期試験90%、受講態度(積極的な質問)10%で評価します。

4. Textbook and Reference

Textbook

公益財団法人日本スポーツ協会 テキスト:公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト スポーツと栄養

※必要に応じて授業時にハンドアウトを配布します。

公益財団法人日本スポーツ協会

5. Requirements(Assignments)

毎回授業終了時にリアクションペーパーを配布します。その日の講義での質問を書きましよう。翌週の授業開始時に回答します。1人の疑問は皆の疑問であるため、積極的な質問が授業充実に貢献します。

6. Note

7. Schedule

- | | |
|------|---------------------------------|
| [1] | トレーニングスケジュール、競技特性と食事①(エネルギー消費量) |
| [2] | トレーニングスケジュール、競技特性と食事②(グリコーゲン回復) |
| [3] | トレーニングスケジュール、競技特性と食事③(水分補給) |
| [4] | アスリートのからだ作り①(アスリートの身体組成と筋肉作り) |
| [5] | アスリートのからだ作り②(骨作り) |
| [6] | アスリートのからだ作り③(ウェイトコントロール) |
| [7] | コンディショニングと栄養摂取(ビタミン) |
| [8] | 栄養欠陥に基づく疾病と対策①(ビタミン) |
| [9] | 栄養欠陥に基づく疾病と対策②(貧血) |
| [10] | 期分けによる食事①(試合期、遠征時) |
| [11] | 期分けによる食事②(合宿時、オフ期、特殊環境における栄養ケア) |
| [12] | サプリメントの利用上の留意点 |
| [13] | 女性アスリートの健康と栄養摂取 |
| [14] | アスリートの栄養指導、栄養教育の実際 |
| [15] | テスト、まとめ |