

スポーツと食事

科目ナンバー 7B236
専門基礎 選択 2単位

鈴木 いづみ

1. 授業の概要(ねらい)

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. 授業の到達目標

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. 成績評価の方法および基準

定期試験90%、受講態度(積極的な質問)10%で評価します。

4. 教科書・参考文献

教科書

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. 準備学修の内容

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. その他履修上の注意事項

- 1.積極的に質問をしましよう。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。
- 2.現場を持っている学生は現場におけるトレーナー活動とリンクさせて学びを深めましよう。

7. 授業内容

- | | |
|--------|---------------------------------|
| 【第1回】 | 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) |
| 【第2回】 | 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) |
| 【第3回】 | トレーニングスケジュール、競技特性と食事③(水分補給) |
| 【第4回】 | アスリートの身体組成 |
| 【第5回】 | アスリートのからだ作り①(筋肉作り) |
| 【第6回】 | アスリートのからだ作り②(骨作り) |
| 【第7回】 | アスリートのからだ作り③(ウェイトコントロール) |
| 【第8回】 | コンディショニングと栄養摂取(ビタミン) |
| 【第9回】 | 栄養欠陥に基づく疾病と対策①(ビタミン) |
| 【第10回】 | 栄養欠陥に基づく疾病と対策②(貧血) |
| 【第11回】 | 期分けによる食事①(試合期、遠征時) |
| 【第12回】 | 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) |
| 【第13回】 | サプリメントの利用時の留意点 |
| 【第14回】 | 女性アスリートの健康と栄養摂取 |
| 【第15回】 | アスリートの栄養指導、栄養教育の実際 |