

授業科目区分	科目名 [英文名]		単位	N	S	M
共通専門科目	競技のスポーツ栄養学 [Sports Nutrition for Athlete]		2			
授業形態	担当教員名			ナンバリング		
講義・ アクティブ・ラーニング	長島 洋介		国	NSM-S3017		
この授業に関係する資格						
アスレティックトレーナー						
学位授与方針（ディプロマポリシー）との関連						
	豊かな人間性（広い視野、深い思考力）		健康づくりの実践的指導能力			
○	食、栄養科学の専門的知識		健康生活の知識と技術の修得			
	健康管理の指導技術の修得		実社会に役立つ能力			
○	運動、スポーツ科学の専門的知識		社会に貢献できる実践力			
授業の目的と概要						
アスリートに必要な栄養や食事に関する理解を深めることを目的とする。						
学習の到達目標						
競技特性、トレーニング状況、時期に応じた食事に関する知識を身につけることを目標とする。						
回	授業内容		キーワード			AL
1	競技スポーツと食事・栄養の意義		スポーツ選手の食の基本形			
2	エネルギー消費量		身体組成 評価方法			
3	エネルギー摂取量		食事調査の方法と結果の理解			
4	エネルギー補給方法 運動前後のエネルギー補給		グリコーゲンローディング			
5	脂質の役割		脂質を摂取する意義 脂質のエネルギー量			
6	たんぱく質とアミノ酸の摂取		アミノ酸 必要量 グリコーゲンとの関係			
7	ビタミンと運動		水溶性ビタミン 脂溶性ビタミン 抗酸化ビタミン			
8	ミネラルと運動		鉄 カルシウム			
9	減量期・増量期の食事		エネルギーコントロール方法 注意点			
10	試合期の食事		消化吸収 食中毒			
11	ジュニアアスリートの栄養		思春期 学童期			
12	アスリートの抱える問題 1 低栄養の問題		貧血予防			
13	アスリートの抱える問題 2 心理的な問題		女性アスリート三主徴 月経障害 摂食障害			○
14	国際競技力向上のための栄養士の役割 1		ハイパフォーマンスサポート活動			○
15	国際競技力向上のための栄養士の役割 2		オリンピック 衛生状態の確認 献立作成			
教科書及び参考図書						
参考図書：「公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑨スポーツと栄養」財団法人日本体育協会						
準備学習・事後学習						
準備学習（週 1.5 時間）：参考図書を読んでおくこと。 事後学習（週 1.5 時間）：授業中の内容を復習しておくこと。						
課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法						
オフィスアワーで適宜対応する。						
成績評価の方法・基準						
レポート課題 90%、授業態度 10%として総合的に評価する。						
評価	成績評価別の到達度					
S	競技特性、トレーニング状況、時期に応じた食事に関する知識を十分に身につけている。					
A	競技特性、トレーニング状況、時期に応じた食事に関する知識を身につけている。					
B	競技特性、トレーニング状況、時期に応じた食事に関する基礎的知識を身につけている。					
C	競技特性、トレーニング状況、時期に応じた食事に関する知識を最低限、身につけている。					