

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		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			
キーワード						
スポーツ選手の食事・競技種目別・栄養サポート・欠乏症の予防						
授業の目的と概要						
この授業では、栄養サポートの実際を例に出して、現場レベルでスポーツ選手が直面する課題や栄養サポートについて学習する。 この授業の目的は、アスリートに必要な栄養や食事や、競技別における栄養サポートの現状に関する理解を深めることである。						
学習の到達目標						
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、競技に応じた栄養サポートについて理解し、説明することができるようになる。						
回	テーマ	授業内容				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について				
2	エネルギー消費量	スポーツ選手の身体組成と評価方法について				
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について				
5	脂質の役割	脂質を摂取する意義について				
6	たんぱく質とアミノ酸の摂取	たんぱく質の必要量とアミノ酸について				
7	ビタミンと運動	ビタミンの役割と摂取源となる食品、抗酸化ビタミンについて				
8	ミネラルと運動	鉄とカルシウムの役割と摂取源となる食品に関して				
9	減量期・増量期の食事	エネルギーコントロール方法と注意点について				
10	試合期の食事	消化吸収を考慮した食事と食中毒に学習する				
11	ジュニアアスリートの栄養	思春期や学童期のスポーツ選手の食事				
12	アスリートの抱える問題 1 低栄養の問題	貧血予防について				
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、月経障害について				○
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について				○
15	国際競技力向上のための栄養士の役割 2	遠征時の食事における注意点について				
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、 「スポーツ栄養学」建帛社						
準備学習・事後学習						
準備学習 (週 2 時間) : 参考図書を読み、キーワードをまとめておくこと。 事後学習 (週 2 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 100%として評価する。						
関連科目						
健康のスポーツ栄養学、トレーニング科学						
受講上の注意						
普段から、スポーツ選手の食事や食事に関するニュースに関心を持ち、情報を収集しておくこと。						