

講義科目名称： 応用栄養学IV

授業コード： 51203500

英文科目名称： Applied Nutrition IV

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
前期	4	2	選択
担当教員			
須谷 和子、藤井 嵩子			
添付ファイル			

科目の概要	栄養摂取が運動成果（スポーツパフォーマンス）におよぼす影響について学習するとともに、コンディショニングについて学習し理解を深める。さらに、未来のスポーツ選手に向けて、栄養サポートのあり方についても学習し視野を広める。
授業の内容	<p>第1回 オリエンテーション/須谷 授業の進め方と成績評価の説明</p> <p>第2回 IOCのスポーツ栄養に関する合同声明/須谷 スポーツ栄養マネジメントについて</p> <p>第3回 スポーツ選手に対する栄養サポート（概論）/須谷 身体活動時および運動時の栄養管理</p> <p>第4回 スポーツ選手にとっての栄養の役割/須谷 エネルギー供給システム</p> <p>第5回 トレーニングとエネルギー消費量/須谷 スポーツ選手の身体組成と貯蔵エネルギー</p> <p>第6回 エネルギー補給について/須谷 グループディスカッション①</p> <p>第7回 エネルギー摂取量別エネルギー補給法/須谷 グループディスカッション②</p> <p>第8回 トレーニング期の食事管理/須谷</p> <p>第9回 スポーツ選手のコンディショニング/藤井 トップアスリートのコンディショニングについて</p> <p>第10回 スポーツ選手の身体組成とからだづくりのための食事/藤井 アスリートの食事サポートの実態について</p> <p>第11回 スポーツ選手とサプリメント/藤井 サプリメントのありようについて考える</p> <p>第12回 スポーツの期分けと食事/藤井 試合期と休息期の食事の違いについて</p> <p>第13回 水分補給/藤井 正しい水分補給について理解する</p> <p>第14回 成長期選手・女子選手の栄養サポート/藤井 女性スポーツ研究に関する実態</p> <p>第15回 スポーツ現場以外へのスポーツ栄養の展開/藤井</p>
学習到達目標	スポーツ選手の身体組成とからだづくり、コンディショニングについて学習する。また、スポーツにおける栄養摂取の重要性についても学習する。ジュニアアスリートに対する栄養教育についても実務経験のある講師から話を聞き、世代ごとの特性やサポート体制についても理解を進める。
授業の方法	配布プリントとパワーポイントを用いて授業する
成績評価の方法	平常点(50%) レポート(50%)
教科書・テキスト	適宜プリント教材を配布する
参考書	「健康運動実践指導者養成用テキスト」（健康・体力づくり事業財団） 「スタディ 応用栄養学」 東條仁美編著 建帛社
授業時間外の学修について（事前・事後学習について）	事前学習：各授業の対応項目を参考書などを用いて各自行い、疑問点があれば授業で解決できるようにまとめておく 事後学習：配布プリント、参考書などを用いて各自おこなう
履修上の留意事項	本講義と「応用栄養学実習Ⅲ」を併せて受講すると、スポーツ栄養に関する理論と実践の両面の学習ができる。 「健康運動実践指導者」資格養成講座の1つである。
オフィスアワー	水曜日 2時間目

実務経験	管理栄養士
その他	