

英文科目名称：

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
後期	2	2	選択
担当教員			
藤井 嵩子			
木3、金2			
添付ファイル			

科目の概要	スポーツ栄養学の基礎を理解し、栄養が運動能力にどのように関わっているかを理解する。アスリートを中心にスポーツを行う対象者のパフォーマンスを向上させることを目標に授業内容を身につける。
授業の内容	<p>第1回 オリエンテーション 授業の進め方 確認テスト</p> <p>第2回目 健康とは？ 確認テストの返却 健康とは何なのかを考察する</p> <p>第3回 アスリートにおける食事の役割 アスリートにとっての食事の役割</p> <p>第4回 PFC比 PFC比とは？</p> <p>第5回 運動とビタミン アスリートに重要なビタミン</p> <p>第6回 運動とミネラル アスリートにとって重要なミネラル</p> <p>第7回 運動とたんぱく質 たんぱく質の役割や重要性について学ぶ</p> <p>第8回 エネルギー源① グリコーゲンについて学ぶ</p> <p>第9回 エネルギー源② 脂質について学ぶ</p> <p>第10回 トップアスリートの食事 トップアスリートの食事をテーマにグループディスカッションを行う</p> <p>第11回 水分補給</p> <p>第12回 試合時の食事・補食 試合前日と当日の食事について考える</p> <p>第13回 サプリメントとエルゴジェニックエイド（栄養補助食品） サプリメントをどう考えるか</p> <p>第14回 グループワーク 与えられたテーマに沿った食事を考える</p> <p>第15回 まとめ パフォーマンス向上のための食事</p>
学習到達目標	<p>①競技スポーツにおける栄養・食事摂取の重要性を正しく理解する</p> <p>②コンディショニングのための栄養および競技力向上の為に各栄養素について理解する。</p> <p>③スポーツ選手の身体組成とエネルギーの関係を理解した上で、エネルギー代謝を考える。</p>
授業の方法	講義、アクティブラーニング
成績評価の方法	授業への参加度・発言の積極性10%、授業内テスト10%、試験80%
教科書・テキスト	プリントを配布します。
参考書	ジムに通う人の栄養学/岡村浩嗣/ブルーバックス 親子で学ぶ栄養学/岡村浩嗣、柳沢香絵他/八千代出版
授業時間外の学修について（事前・事後学習について）	自身の食生活に関心を持つ（日々の食事や運動量など）。 競技スポーツや健康スポーツなどいろいろなスポーツに興味をもち、水分補給や栄養補給などに積極的に興味を持つ。
履修上の留意事項	履修にあたり、基礎栄養学および運動生理学・解剖生理学は本科目の基盤の知識として重要である。他の科目も含めて復習を行うことで理解を助ける。
オフィスアワー	火曜日の2時間目
実務経験	管理栄養士、フードスペシャリスト