

開講期間	配当年	単位数	科目必選区分
前期	4	1	選択
担当教員			
須谷 和子、藤井 嵩子			
月3, 4, 5			
添付ファイル			

科目の概要	競技スポーツのための食品の摂取方法を検討し、その競技内容に見合った献立を立て、実習し評価を行う。各競技スポーツにおけるエネルギー供給の特性を把握し、指導方法を検討するとともに、栄養摂取が運動成果（スポーツパフォーマンス）に及ぼす影響について理解することを目的とする。
授業の内容	<p>第1回 健康と食事/須谷</p> <p>第2回 一般食からアスリートのための食事の献立展開/須谷</p> <p>第3回 競技別スポーツ選手に対する1日分の食事提案①/須谷</p> <p>第4回 競技別スポーツ選手に対する1日分の食事提案②/須谷</p> <p>第5回 第3, 4回で検討した調理実習/須谷</p> <p>第5回 合宿メニューの検討/須谷</p> <p>第6回 中学・高等学校のクラブや合宿メニューの実習/須谷</p> <p>第7回 スポーツ選手の捕食・弁当の検討/須谷</p> <p>第8回 スポーツ選手の捕食・弁当実習/須谷</p> <p>第9回 身体組成の測定、評価方法①-1/藤井</p> <p>第10回 身体組成の測定、評価方法①-2/藤井</p> <p>第11回 エネルギー消費量の測定、評価方法①/藤井</p> <p>第12回 エネルギー消費量の測定、評価方法②/藤井</p> <p>第13回 様々な競技の期分けとそれに対応する栄養サポートの検討①/藤井</p> <p>第14回 様々な競技の期分けとそれに対応する栄養サポートの検討②/藤井</p> <p>第15回 身体組成の測定、評価方法②/藤井</p>
学習到達目標	<p>①健康と運動との関係について理解を深め、実践指導者としての素養を修得できていること</p> <p>②競技内容に即した献立の検討ができ、実習を通して食事提案や提供ができること</p>
授業の方法	<p>①献立作成のためのグループワークと調理実習</p> <p>②各測定機器を用い、自身の身体組成やエネルギー消費量を測定し、ディスカッションしながら各講義の理解を深める</p>
成績評価の方法	実習への参加態度 (60%) 課題・レポート (40%)
教科書・テキスト	プリントを配布する
参考書	実習時に指示する
授業時間外の学修について(事前・事後学習について)	<p>事前学習：出された課題やメニュー検討、栄養価計算などの検討</p> <p>事後学習：実習の事後評価を行い、レポートを作成する (授業期間内に定期的な測定を実施する予定)</p>
履修上の留意事項	本講義と「応用栄養学Ⅳ」を併せて受講すると、スポーツ栄養に関する理論と実践を体感できると考えられる。なお、この授業は「健康運動実践指導者」資格養成講座の1つとなっている。
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	実習は3コマ連続の8週で展開する。15回分の授業内容を8回に分けて実施する。詳細については随時説明する。調理実習時には清潔な白衣と帽子を着用。上靴、手拭きタオルを持参し、衛生面に注意して実習を行うこと。包丁が必要な回には包丁を持参する。身体組成の測定を行う回があるので、その際は着脱しやすい服装であることが望ましい。