

科目	スポーツ栄養学	担当	長澤 省吾	履修学年	3年
時間数	90分×時限×16回(週1回)	履修区分	選択	単位数	2単位

**【授業目標・到達目標】**

スポーツ栄養学では、運動による栄養素の代謝を基礎として、健康づくりと競技のための運動に対する栄養について学ぶ。この授業を終了したときに、受講生のみなさんが以下のような知識や能力を身につけることを目標とする。

1. 栄養素とその機能・代謝
2. 運動と栄養について

**【履修注意】**

全出席すること。

授業では、いろいろな研究を参考にして確立されていることに加えて、私の考えなどを盛り込んでいく。質問や意見は授業中に積極的に述べること。

**【評価方法】**

原則として、欠席回数(含公欠)は3回までとする(遅刻・早退は0.5回とみなす)。

成績は定期試験で80%、レポートおよびプレゼンテーションで20%の合計100点とする。

**【試験について】**

筆記試験

再試験対象者の条件： 定期テストを受験し、40%以上の成績のものにだけ実施する。

**【予習・復習】**

学修時間は1単位45分が文部科学省指針である。本科目は2単位科目なので90分の講義に対して90分以上の自宅学習(予習、復習)が必要である。

**【教科書】**

書籍名：新版コンディショニングのスポーツ栄養学 著者：樋口満 編著

**【参考書】**

**【その他の注意事項】**

**【授業計画・内容】**

回数	項目	内容
1	スポーツ栄養学とは	運動とホルモン・栄養素の消化と吸収・代謝の調節など
2	栄養素とその機能	各栄養素とその機能
3	栄養素の代謝	各栄養素の代謝(消化と吸収)
4	エネルギー代謝	運動によるエネルギー代謝・エネルギー消費と所要摂取量
5	アスリートの栄養摂取1	筋肉づくりとたんぱく摂取・競技力向上と栄養
6	アスリートの栄養摂取2	骨づくりとカルシウム
7	アスリートの栄養摂取3	皮下脂肪と内臓脂肪減少のための運動と栄養
8	疲労の予防と回復	運動による急性疲労と慢性疲労の予防と回復
9	水分摂取について	水とミネラルの栄養学と運動中の水分補給
10	貧血の予防と改善	貧血の予防と改善のための鉄・たんぱく摂取
11	生活習慣病の予防と改善1	生活習慣病について
12	生活習慣病の予防と改善2	生活習慣病予防と改善のための運動と栄養
13	食事の摂り方	運動と栄養の実践・生活習慣病の予防
14	運動と栄養の実践	運動と栄養の実践・スポーツ選手の競技力向上に関連して
15	栄養調査	1週間に摂った食事を自己評価する
16	期末試験	15コマの復習・確認・総まとめ