

授業科目区分		科目名 [英文名]		単位	N	S
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			国	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		スポーツ園主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。						