

授業科目区分	科目名 [英文名]	単位
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	実務家教員
講義 アクティブ・ラーニング	長島 洋介	ナンバリング NS-S3017

この授業に関する資格

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	国際競技力向上のための栄養士の役割2	○

#### 教科書・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。