

2022年度 授業シラバスの詳細内容

○基本情報			
科目名	スポーツ栄養学（Sports Nutrition）		
ナンバリングコード	E20806	大分類 / 難易度 科目分野	経営経済学科 専門科目 / 標準レベル スポーツトレーナー
単位数	2	配当学年 / 開講期	1 年 / 後期
必修・選択区分	選択：経営経済学部 コース選択必修：情報メディア学科 情報コミュコース ※入学年度及び所属学科コースで異なる場合がありますので、学生便覧で必ず確認してください。		
授業コード	E038151	クラス名	-
担当教員名	佐藤 瑛里、堀 仁史、吉良 明代		
履修上の注意、 履修条件	・資格試験を受験することを前提とし、NSCA認定科目は全て履修すること。 ・上記の教科書を必ず購入すること。 ストレングス＆コンディショニングに強い関心を持ち、スペシャリストとしての見識を養う意欲を持って受講してください。		
教科書	なし プリント配布		
参考文献及び指定図書	アスリートのための栄養・食事ガイド 小林 修平・樋口 満 編著（第一出版） NSCA決定版 ストレングストレーニング＆コンディショニング エッセンシャルスポーツ栄養学 日本スポーツ栄養学会監修（市村出版）		
関連科目	該当なし		

○基本情報		
授業の目的	食に対して関心が高まる中、食の‘欧米化’傾向の進展や、日常生活の‘簡便化’傾向、すなわち加工食品、調理済み食品やインスタント食品の利用の急速な増加や、欠食、外食率が増加しています。その一方で、健康食品やサプリメントを摂取することで手っ取り早く食物の‘効果’を得ようとする傾向も目立ってきています。 情報化にともない誰もが容易に様々な情報を入手する事ができるようになりましたが、その中には根拠のないものもたくさんあります。本講義では競技力向上のための一つの方法としてスポーツ医・科学に基づいたスポーツ栄養学の知識の習得、また応用として私生活でも食生活を見直し、個々の目標に応じて食事内容を改善できる力を養うことを目的とします。	
授業の概要	前半はエネルギー供給と消費の仕組み、栄養素の役割など栄養の基礎知識を習得します。 後半は試合期、ウエイトコントロール、故障時など様々な場面に応じた実践形式のスポーツ栄養について学びます。 またみなさんが日々疑問に感じていることに対して迅速に解答し、皆さんの競技力向上につながるよう食事改善方法を提案します。	
授業の運営方法	(1) 授業の形式	「講義形式」
	(2) 複数担当の場合の方式	「共同担当方式」
	(3) アクティブ・ラーニング	「該当なし」
地域志向科目	該当しない	
実務経験のある教員による授業科目	佐藤瑛里・吉良明代 県内外の小学生から社会人（サッカー、陸上、バレーボール、ソフトボールなど）までのクラブチームの年間栄養サポートおよび栄養セミナーの実施	

○成績評価の指標		○成績評価基準（合計100点）		
到達目標の観点	到達目標	テスト （期末試験・中間確	提出物 （レポート・作品等）	無形成果 （発表・その他）
【関心・意欲・態度】	レポート等の提出期限厳守		15点	
【知識・理解】	スポーツ栄養学の習得・実戦	40点		
【技能・表現・コミュニケーション】				
【思考・判断・創造】	講義で学んだことを競技力向上につなげる	45点		

○成績評価の補足（具体的な評価方法および期末試験・レポート等の学習成果・課題のフィードバック方法）	
補足なし 課題のフィードバックは、次回以降の授業中に行います。	

○その他	
アンケート調査（食物摂取について）	

2022年度 授業シラバスの詳細内容

○授業計画	科 目 名 担当教員	スポーツ栄養学（Sports Nutrition） 佐藤 瑛里、堀 仁史、吉良 明代	授業コード	E038151
学修内容				
1. スポーツ栄養学 概要				
スポーツ栄養学 概要				
スポーツ医・科学に基づいたスポーツ栄養学とは、またスポーツ栄養学の現状について学習				
予習	五大栄養素について			約2時間
復習	講義内容の復習			約2時間
2. 栄養素の働き(糖質)				
栄養素の働き(糖質)				
エネルギー産生栄養素の一つであり、特に重要な「糖質」について学ぶ				
糖質の身体での役割や消化、吸収などについても学習				
予習	糖質について			約2時間
復習	講義内容の復習			約2時間
3. 栄養素の働き(たんぱく質)				
栄養素の働き(たんぱく質)				
エネルギー産生栄養素であるたんぱく質についてそれぞれの身体での役割や消化、吸収について学習				
また筋肥大のメカニズムやトレーニング時に必要な栄養素、摂取タイミングについて学習				
予習	たんぱく質について			約2時間
復習	講義内容の復習			約2時間
4. 栄養素の働き(脂質)				
栄養素の働き(脂質)				
五大栄養素の一つであるビタミンについて学習				
水溶性ビタミンや脂溶性ビタミンの特徴や身体での役割についてそれぞれ学ぶ				
予習	脂質について			約2時間
復習	講義内容の復習			約2時間
5. 栄養素の働き(ビタミン)				
栄養素の働き(ビタミン)				
五大栄養素の一つであるビタミンについて学習				
水溶性ビタミンや脂溶性ビタミンの特徴や身体での役割についてそれぞれ学ぶ				
予習	ビタミンについて			約2時間
復習	講義内容の復習			約2時間
6. 栄養素の働き(ミネラル)				
栄養素の働き(ミネラル)				
五大栄養素の一つであるミネラルについて学習				
多量ミネラルや微量ミネラルなど約10種類のミネラルの特徴や身体での役割について学ぶ				
予習	ミネラルについて			約2時間
復習	講義内容の復習			約2時間
7. 消化・吸収について				
消化・吸収について				
栄養素によつての消化吸收速度の違いを学び、食事で摂った栄養をエネルギーや身体づくりに効率よく役立てるための仕組みについて学習				
予習	消化・吸収について			約2時間
復習	講義内容の復習			約2時間
8. 熱中症・水分補給について				
熱中症・水分補給について				
熱中症の概要や水分補給のタイミングなどについて学ぶ				
身体の組成についても学習				
予習	熱中症について			約2時間
復習	講義内容の復習			約2時間

○授業計画		科 目 名	スポーツ栄養学（Sports Nutrition）	授業コード	E038151
		担当教員	佐藤 瑛里、堀 仁史、吉良 明代		
学修内容					
9. アスリートの基本の食事・補食					
アスリートの基本の食事・補食					
アスリートに必要な栄養素や必要カロリーの算出方法など理想的な食事内容について学ぶ					
また補食の内容や摂取のタイミングについても学習					
予習	基本の食事や必要栄養素について				約2時間
復習	講義内容の復習				約2時間
10. ウェイトコントロール、オフ期の食事					
ウェイトコントロール、オフ期の食事					
「増量」「減量」などのウェイトコントロール時の食事やオフシーズンの食事内容や必要カロリーの算出方法など					
について学習					
予習	ウェイトコントロール時に必要な栄養素について				約2時間
復習	講義内容の復習				約2時間
11. 試合期の食事					
試合期の食事					
試合前日、試合当日、試合後の食事について学習					
また試合期に必要な栄養素やその役割について学ぶ					
予習	試合期に必要な栄養素について				約2時間
復習	講義内容の復習				約2時間
12. スポーツ貧血					
スポーツ貧血					
スポーツ貧血の種類や概要について学習					
またスポーツ貧血を予防するための食事や栄養補助食品の活用について学習					
予習	貧血について・鉄の多い食品について				約2時間
復習	講義内容の復習				約2時間
13. スポーツ障害					
スポーツ障害					
アスリートに多い障害について、その障害を予防するために必要な栄養素について学習					
予習	スポーツ障害とは				約2時間
復習	講義内容の復習				約2時間
14. サプリメント、プロテインについて					
サプリメント、プロテインについて					
サプリメントやプロテインが手軽に活用できるようになってきたなかで、適切なサプリメント、プロテインの					
活用方法について学習					
予習	サプリメントやプロテインの種類について				約2時間
復習	講義内容の復習				約2時間
15. ジェンダーを考慮したコンディショニング					
ジェンダーを考慮したコンディショニング					
男性と女性の身体的特徴について学び、					
「利用可能エネルギー不足」「無月経」「骨粗しょう症」など女性アスリートに多いスポーツ障害について学習					
予習	女性アスリート、男女の身体的特徴について				約2時間
復習	講義内容の復習				約2時間
16. 期末試験					
期末試験					
講義で使用したノート、配布プリントは持ち込み可					
予習					
復習					