

## 平成27年度 授業シラバスの詳細内容

科目名(英)	スポーツ栄養学(Sports Nutrition)		授業コード	E038151
担当教員名	後藤 美奈		科目ナンバリングコード	E20806
配当学年	カリキュラムにより異なります。	開講期	後期	
必修・選択区分	必修(NSCA受験資格希望学生) 選択(一般学生)	単位数	2	
履修上の注意または履修条件				
受講心得				
教科書	なし			
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 □			
関連科目				

授業の目的	<p>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。</p> <p>情報化にともない誰もが容易に様々な情報を入手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。□</p>
授業の概要	<p>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食事の話をしていきます。またみなさんが疑問に感じていることに対して極力迅速に解答し、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。□</p>

○授業計画	
学修内容	学修課題(予習・復習)
<b>第1週：</b> スポーツ栄養学 概要 アスリートの食事	
<b>第2週：</b> 栄養の基礎	
<b>第3週：</b> エネルギー消費、消化・吸収	
<b>第4週：</b> 栄養素の働き	講義の中でとり扱われていない栄養素の働きとそれを多く含む食品について調べ
<b>第5週：</b> 栄養サポートの進め方	

第6週： 夏季の体調管理 熱中症・水分補給について		実際に自分が利用している ドリンクの栄養表示を確 認。講義の内容を復習しな がら適しているか確認して ください
第7週： スポーツ選手にとってバランスのとれた食事とは		
第8週： スポーツ選手のからだづくり		
第9週： 競技種目別の食事		
第10週： 試合期の食事		
第11週： トレーニング期、オフ期の食事		
第12週： 栄養サポート(経過評価)		
第13週： スポーツ障害		
第14週： 女性とスポーツ		
第15週： サプリメントについて		自身が利用しているサプリ メントが本当に必要なのか 復習しながら検討してくださ い
第16週：期末試験 期末試験		
授業の運営方法	(1)授業の形式	
	(2)複数担当の場合の方式	
	(3)アクティブ・ラーニング	
地域志向科目	該当しない	
備考		

○単位を修得するために達成すべき到達目標

【関心・意欲・態  
度】

--	--

【知識・理解】	
【技能・表現・コミュニケーション】	
【思考・判断・創造】	

○成績評価基準(合計100点)			合計欄	100点
到達目標の各観点と成績評価方法の関係および配点	期末試験・中間確認等 (テスト)	レポート・作品等 (提出物)	発表・その他 (無形成果)	
【関心・意欲・態度】 ※「学修に取り組む姿勢・意欲」を含む。			15点	
【知識・理解】 ※「専門能力<知識の獲得>」を含む。	40点			
【技能・表現・コミュニケーション】 ※「専門能力<知識の活用>」「チームで働く力」「前に踏み出す力」を含む。				
【思考・判断・創造】 ※「考え抜く力」を含む。	45点			
(「人間力」について)				
<p>※以上の観点到、「こころの力」(自己の能力を最大限に発揮するとともに、「自分自身」「他者」「自然」「文化」等との望ましい関係を築き、人格の向上を目指す能力)と「職業能力」(職業観、読解力、論理的思考、表現能力など、産業界の一員となり地域・社会に貢献するために必要な能力)を加えた能力が「人間力」です。</p>				

○配点の明確でない成績評価方法における評価の実施方法と達成水準の目安	
成績評価方法	評価の実施方法と達成水準の目安
レポート・作品等 (提出物)	
発表・その他 (無形成果)	