

科目名	スポーツ栄養学Ⅰ		後期	2 単位
サブタイトル	運動と栄養		講義	
担当者	坂元 美子			
[アクティブラーニング授業]				
PBL(課題解決型)		反転授業		
ディスカッション・ディベート		グループワーク		
プレゼンテーション		実習、フィールドワーク		
その他		実務経験のある教員による授業	○	
[到達目標] 栄養の基本概念をスポーツの現場にあてはめて考え、体や健康を維持するための栄養と、アスリートが体力を維持し、競技成績を向上させるための栄養の違いを理解する。また、栄養・健康づくりの指導者としての栄養的知識と指導方法を身につける。 [授業概要] 各種スポーツチーム(野球、バレー、サッカー等)での栄養指導経験を有した教員が担当します。 運動・栄養・休養は健康づくりの3要素であると同時に、アスリートの体力向上・競技力向上には欠かせない要素である。各栄養素の生理作用とそれらを含む食品についての理解を深めるとともに科学的根拠に基づき、アスリートに必要なエネルギーや栄養量、栄養摂取方法の基本を理解する。さらに生活習慣病予防・改善のための効果的な運動と栄養素に関する知識を身につける。 [準備学修(予習・復習)の内容・時間] 各回予復習として2時間程度、栄養学総論の授業を、予習として教科書を2時間程度確認しておく。 [授業計画] 1.アスリートの食事摂取の基本 2.スポーツにおける五大栄養素の役割と主要食品の栄養成分 3.食品・栄養素の消化・吸収の過程 4.トレーニングとエネルギー消費量 (食事摂取基準と一日の総エネルギー消費量の構成、生活習慣病の予防のための栄養と運動) 5.運動強度と栄養素の機能・代謝の関係 (糖質・脂質の機能と代謝) 6.からだづくりのための栄養素(たんぱく質の機能と代謝) 7.コンディショニングのための栄養素(ミネラル・ビタミン) 8.アスリートの栄養(試合期の食事) 9.アスリートの栄養(ライフスタイル別の食事のとり方) 10.アスリートの栄養(水分補給と熱中症予防) 11.アスリートの栄養(アスリートに起こりやすい障害と栄養) 12.スポーツとサプリメント・アスリートとしてのコンディショニングの実際(学外特別講師・坂元) 13.まとめ				

科目名	スポーツ栄養学Ⅰ	後期	2 単位
サブタイトル	運動と栄養	講義	
担当者	坂元 美子		
[成績評価方法] 試験(100%) [課題(試験やレポート等)に対するフィードバックの方法] 試験の答案用紙回収後、解答を解説します。 [オフィスアワー(質問等の受付方法)] 詳細は、KISSシステムにて確認して下さい。 [メールアドレス] 詳細は、KISSシステムにて確認して下さい。 [この授業と関連する学科のディプロマ・ポリシー(DP)] 学科DP番号／DP内容:栄養1-1／栄養士として、栄養学的知識はもとより、健康やスポーツに必要な食・栄養・運動に関する基礎的・専門的知識を修得している。 成績評価方法:試験(100%) 学科DP番号／DP内容:栄養2-1-1／小児から高齢者にわたる国民に対し、栄養・運動指導ができる。 成績評価方法:試験(100%) 学科DP番号／DP内容:栄養2-1-2／アスリートや障害者に対し、栄養・運動指導ができる。 成績評価方法:試験(100%) 学科DP番号／DP内容:栄養3-3／地域や国際社会における健康づくりや食育およびスポーツの発展に貢献しようとする意欲を常に有している。 成績評価方法:試験(100%) [この授業と関連する大学全体の教育目標] 教育目標が示す資質・能力等／資質・能力等の内容:主体性／自分の意志・判断で行動する能力・姿勢 成績評価方法:試験(100%) 教育目標が示す資質・能力等／資質・能力等の内容:多様性理解／自分とは異なる社会的・文化的背景を持つ人々が存在し、多様な価値観が存在することを理解する能力・姿勢 成績評価方法:試験(100%) 教育目標が示す資質・能力等／資質・能力等の内容:論理的思考力／筋道に沿って物事を考え、結論を導く能力 成績評価方法:試験(100%) [教科書(ISBN)] 書籍名:スポーツ・健康栄養学 著者名:坂元 美子 出版社名:化学同人 ISBN:9784759817096 [参考書(ISBN)]			