

授業科目

健康栄養学各論

【担当教員名】 高田和子	対象学年 2	対象学科 必修・選択	健康スポーツ学科 選択
	開講時期 集中	必修・選択 必修・選択	選択 選択
	単位数 2	時間数 時間数	30 30

【＜概要＞又は＜一般目標：GIO＞】
 スポーツトレーニングや身体開発に必要な栄養学の知識を習得する。また、選手のスポーツパフォーマンス向上のためには栄養がどのような役割を果たしているのかを理解し、選手に対して日常的な栄養ケアをするべきかを考える。

【＜学習目標＞又は＜行動目標：SBO＞】

1. 栄養と運動の関係について理解する
2. トレーニングや競技と栄養・食事の相互関係を理解し、段階に応じて必要な栄養摂取ができる
3. 各種栄養素の過剰・欠乏時に起こる症状を知り、その改善方法を説明できる
4. サプリメントの適切な使用を理解する
5. 環境が変わった場所での栄養管理ができる
6. チーム内に管理栄養士をおくことの重要性を理解する

回数	授業計画又は学習の主題	SBO 番号	学習方法・学習課題又は備考・担当教員
1	ガイダンス：基本的な栄養と運動の関係	1	
2	5大栄養素と身体組成	1	
3	5大栄養素とエネルギー代謝	1	
4	日本人の食生活とアスリート食	1、2	
5	欧米化する食生活とコンディショニング	2	
6	トレーニング局面に合わせた食事と栄養素	2	
7	トレーニングの内容と食事のタイミング	2	
8	競技者に欠乏しがちな栄養素と補う方法	2、3	
9	競技種目に合わせたサプリメントの摂取方法	3、4	
10	サプリメント利用時の注意点とエルゴジェニック・エイド	4	
11	暑熱環境下や寒冷環境下でトレーニングを行なうときの食事	4、5	
12	遠征先や合宿時における食事の工夫	5、6	
13	選手の栄養管理と栄養指導	6	
14	ウエイトコントロールと食事	6	
15	講義のまとめ		

【使用図書】	＜書名＞ ＜著者名＞ ＜発行所＞ ＜発行年・価格・その他＞
教科書 （必ず購入する書籍）	アスレティックトレーナーテキストⅠ・Ⅱ （財）日本体育協会
参考書	
その他の資料	

【評価方法】	【履修上の留意点】
---------------	------------------