

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	ｽｽ
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	2	時間数	30

【<概要>又は<一般目標：G I O>】

各種スポーツ種目において、トレーニング時期や試合期に必要な栄養素について理解し、選手の食事に対して、適切なアドバイスができるようになる。
また、コーチや医師、管理栄養士など他職種と選手の栄養の問題について、協力しあうための基礎的な知識を得る。

【<学習目標>又は<行動目標：S B O>】

- ・スポーツ種目の違いによる栄養の要求の特徴を理解する。
- ・スポーツ種目に応じて、適切な身体組成を目指すためのウエイトコントロールのあり方を理解する。
- ・トレーニング内容に応じた栄養要求の違いについて理解する。
- ・栄養摂取が関連する健康問題について理解し、その予防・改善方法を理解する。
- ・試合時に最大のパフォーマンスを発揮するための食事のあり方について理解する。

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
	スポーツ栄養サポートとは アスリートの身体組成、体づくりとウエイトトレーニング トレーニングスケジュール、競技特性と食事 栄養欠陥に基づく疾病と対策 様々な状況下における栄養ケア サプリメントと栄養エルゴジェニック アスリートの栄養指導、栄養教育の実際 栄養表示の読み方		

【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)	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	
参考書				
その他の資料				

【評価方法】	【履修上の留意点】
--------	-----------