

□講義科目（専門科目）

| | | |
|-------------------|--|-----|
| 科目名 | スポーツ栄養学特論 | 2単位 |
| 担当者 | 海老根直之 | |
| テーマ | 栄養に関する科学的知見のスポーツ現場への応用方法を，実践例を交えて学修する。 | |
| 科目のねらい | <p><キーワード></p> <p>① 三大栄養素 ② 消化・吸収 ③ 競技特性 ④ 期分け</p> <p>⑤ エネルギー・バランス ⑤ 栄養アセスメント</p> <p><内容の要約></p> <p>スポーツ栄養学特論では，競技力の向上を目的としたスポーツ選手の栄養素摂取や栄養管理の基礎と応用を学修する。さらに，社会的関心の高まりに応じ，非鍛錬者においての体力の保持・増進についての観点とも関連させながら，健康づくりのための運動と栄養の関連性についても学ぶ。具体的な内容としては，消化・吸収のメカニズムに始まる栄養学の基礎，身体活動量とエネルギー必要量について，身体組成について，水分やサプリメントの摂取法，体づくり・スタミナづくりのための食事法に代表される各種目的に応じた食事法などについて，最新の知見に踏み込んで学修する。</p> <p>スポーツ栄養学の分野は，とりわけスポーツ生理学，スポーツ生化学，スポーツ医学の分野と関連が深いため，各領域との学際的先端領域のテーマについても積極的に取り上げる。</p> <p><学習目標></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. スポーツ選手が栄養学に根ざした体調管理や競技力向上を図る上で不可欠な栄養摂取法や栄養管理法が理解できる。 2. スポーツ・運動と栄養学との関連トピックについて，質の高い情報を収集することができる。 3. 生涯を通じた健康づくりのあり方について栄養学的側面から理解できる。 | |
| 授業の進め方 | <p>第 1 回 栄養学の基本理念と意義：健康と栄養，消化と吸収のメカニズム</p> <p>第 2 回 栄養素の役割：栄養素の種類，栄養素の役割</p> <p>第 3 回 栄養素の役割（食品栄養学を含む）：食品の分類と各食品の特色</p> <p>第 4 回 栄養素の機能と代謝：糖質</p> <p>第 5 回 栄養素の機能と代謝：蛋白質</p> <p>第 6 回 栄養素の機能と代謝：脂質</p> <p>第 7 回 スポーツ選手の特異性：競技タイプ，トレーニングの期分けと栄養計画</p> <p>第 8 回 エネルギー・バランス：身体活動量とエネルギー必要量</p> <p>第 9 回 食事摂取基準</p> <p>第 10 回 身体組成と栄養</p> <p>第 11 回 栄養調査・食事アセスメントの実際</p> <p>第 12 回 運動中の水分補給と栄養素摂取</p> <p>第 13 回 身体（筋肉・骨）づくりと持久力向上</p> <p>第 14 回 サプリメントの利用と特殊成分</p> <p>第 15 回 まとめ（スポーツ科学分野における栄養学の意義）</p> | |
| 事前学習の内容 学習上の注意 | <p><事前></p> <p>講義内で質の高い討議が行えるよう，講義内容については，あらかじめテキストや参考書で学習してから参加すること（1時間）。</p> <p><事後></p> <p>授業で取り扱った内容については，元となっている文献を確認するなど，復習を行うことで理解を高めること（1時間）</p> | |
| 本科目の 関連科目 | 発育発達学特論，スポーツメンタルトレーニング特論，環境生理学特論，スポーツ医学特論 | |
| テキスト | 田口素子・樋口満編著『体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学』（市村出版，2014年） 適宜，テキストを補完する印刷物を教室にて配布し，教材として使用する。 | |
| 参考文献 | <ul style="list-style-type: none"> ・小林修平（編著）『アスリートのための栄養・食事ガイド』第3版（第一出版，2014年） ・下村吉治『スポーツと健康の栄養学-第3版』（ナッブ，2011年） ・トレーニング科学研究会『競技力向上のスポーツ栄養学』（朝倉書店，2001年） | |
| 成績評価方法 と基準 | <p>平常点 50%：授業時の討議，質疑応答などの総合的評価</p> <p>期末試験 50%：受講内容に関する学期末試験</p> <p>100点満点で60点以上を合格とする</p> | |