科目名	スポーツ栄養学　　Sports Nutrition						
科目担当者	松下 律子　　MATSUSHITA Ritsuko						
単位数	2	配当年次	1年	授業形態	講義	開講学期	前期
履修学部・学科［区分］ 他学部他学科履修	法学部・法律学科［総合教育科目　スポーツ・健康］ 経営学部・経営学科［総合教育科目　スポーツ・健康］					ディプロマポリシーとの関連	(2)(3)
授業の概要	アスリートが良好なコンディションを維持しパフォーマンスを向上させるためには、適切な栄養摂取が欠かせない。アスリートにおける最終的な目標は競技力向上にあり、競技力向上を妨げる要因を除去する、または競技力を向上させる栄養的戦略について理解し、アスリートの栄養アセスメントの基本を学ぶ。学習項目として、栄養学の基礎知識を基に、栄養アセスメントの基礎技術、スポーツに特有のアセスメントについて学んでいく。						
授業の到達目標	運動やスポーツにより身体活動量の多い人に対して必要な栄養学的理論・知識・スキルを体系的身につけ、説明できる。						

授業計画・内容

1	（1）スポーツ栄養学の意義（演習：身体組成測定）（演習：食事チエック）（課題①ライフスタイル表）
2	5大栄養素の役割　①糖質（炭水化物）（演習：推定エネルギー必要量：身体活動レベル）
3	②脂質（確認テスト①　推定エネルギー必要量等の算出）
4	③たんぱく質
5	④ビタミン（課題②　食事調査）
6	⑤ミネラル（確認テスト②）
7	（2）アスリートの栄養摂取の考え方
8	（3）サプリメント摂取に関する注意点
9	（4）基本の食事　①日常的な食事の基本　②食品分別摂取の考え方―1　（③食事摂取基準）
10	②食品群別摂取の考え方―2（演習）
11	③補食について　④　中食と外食のポイント（確認テスト③）
12	（5）水分補給　①アセスメント　②水分補給の目安　③クーリング　（確認テスト④）
13	（6）栄養・食事計画の立案　①減量　②増量　⑤遠征時
14	③貧血予防（女性アスリートの三主徴）　④試合前　（確認テスト⑤）
15	⑥疲労骨折　⑦疲労回復

授業外学修（事前学修）

・教科書の関連部分を読んでおく。（各週２時間）
・課題①ライフスタイル表の作成　・課題②食事調査　・課題③食事摂取基準
・演習題目の事前学習：リカバリー計画の作成　（⑬⑭）
・演習題目の事前学習：アスリート特有の競技特性、目的別栄養アセスメントの課題）等（⑬⑭）

授業外学修（事後学修）

・授業後は、復讐をしておく。（各週２時間）
・５大栄養素の基礎知識・推定エネルギー必要量等の算出
・プロテインスコア算出・課題③リカバリー計画の作成等

成績評価方法・評価比率・到達目標との対応

成績評価方法	評価比率	到達目標との対応
定期試験	６０％	①②
授業中の確認テスト（①②③④⑤）	２０％	①②
３回の課題	２０％	②

成績評価基準

秀：（評点 90 点以上）到達目標を極めて高い水準で達成している場合
優：（評点 80 点～89 点）到達目標を高い水準で達成している場合
良：（評点 70 点～79 点）到達目標を一定の水準で達成している場合
可：（評点 60 点～69 点）到達目標を最低限の水準で達成している場合
不可：（評点 60 点未満）到達目標に達していない場合

教科書

『Reference　Book』　（公益財団法人日本スポーツ協会）

参考文献

『アスリートの栄養アセスメント』　田口素子　早稲田大学スポーツ栄養研究所所属　第一出版
『アスリートのための朝食術』　田口素子　女子栄養大学出版
『スポーツ栄養学　(理論と実践)』　鈴木志保子　日本文芸社
『日本食品成分表　（八訂）』
『アスリートとスポーツ愛好家のためのレシピ』　鈴木志保子　一般財団法人日本スポーツ栄養協会
パフォーマンスを高めるための『アスリートの栄養学』（清野隼・塚本咲翔　ナツメ社）

その他

アスリートの栄養アセスメントの基礎を実践的に学んでいく。食事を変えると身体が変わる、身体が変わるとパフォーマンスが変わるといわれる。日ごろの生活を振り返り、これまでの経験を活かしながら学び、実践に結び付けることを願う。