

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]	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	①5大栄養素及水分の栄養、食品、献立への発展など栄養学の基礎知識を理解する。 ②アスリートの栄養アセスメントについて学び、競技におけるアセスメントを考察し、食事計画の基本を説明できる。						
授業計画・内容	1	スポーツ栄養学の意義 (演習：食事チェック) (課題①ライフスタイル表)					
	2	エネルギー (基礎編) エネルギー消費と摂取 (演習：推定エネルギー必要量：身体活動レベル)					
	3	エネルギー (基礎編) 消費エネルギーを求める (小テスト① 推定エネルギー必要量等の算出)					
	4	エネルギー (応用編) 女性アスリートの三主徴 (Female Athlete Triad)					
	5	炭水化物 (糖質) (基礎編) 炭水化物の構造、機能、消化・吸収・代謝、摂取量、食品等 (演習：糖質目標摂取量) (課題② 食事調査)					
	6	炭水化物 (糖質) (応用編) スポーツ栄養の特徴：グリコーゲン (試合前後の食事の取り方)					
	7	たんぱく質 (基礎編) たんぱく質のアミノ酸スコア (演習：アミノ酸スコアの算出・摂取基準)					
	8	たんぱく質 (応用編) 競技系列別たんぱく質摂取の目的 (演習：朝食・補食リスト)					
	9	脂質 (消化・吸収、代謝、摂取比率等) (小テスト②プロテインスコア算出)					
	10	ビタミンの役割と食品、代謝の関わり、疲労骨折予防 (ビタミンCDEK)					
	11	ミネラル ミネラルの主な機能、カルシウムと骨代謝、スポーツ貧血					
	12	水分補給 水分補給の目安量、クーリング (演習：リカバリー計画作成) (課題③リカバリー計画作成)					
	13	スポーツ栄養マネジメントの必要性とその流れ、サプリメントのメリットデメリット					
	14	目的別栄養、アスリート特有の栄養アセスメントの課題					
	15	アスリート特有の栄養アセスメントの課題 (演習：競技特性、目的別栄養アセスメント)					
授業外学修 (事前学修)	<ul style="list-style-type: none"> 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 演習題目の事前学習：リカバリー計画の作成 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 						
授業外学修 (事後学修)	<ul style="list-style-type: none"> 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	
	授業中の小テスト 3回の課題				20%	①②	
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。						