

7. 各大学提供科目

・ 双方向ライブ型遠隔科目

ライブ配信(教養教育科目)			08101																																
スポーツ栄養学		保科 圭汰																																	
Sports Nutrition																																			
履修年次 2～4年	単位数 2	後期	1コマ																																
<p>【授業の目的】 スポーツを行う者において、栄養は、トレーニングや休息とともに、競技力を向上させる重要なファクターです。 本講義では、「スポーツにおける栄養の重要性」についての正しい理解を得ることを目的とします。具体的には、からだづくりやスタミナ作り、疲労回復など、スポーツ行う上で必要となる食品(サプリメント)・栄養素ならびにそれらの摂取方法について概説します。また、スポーツ現場や学生生活ですぐに活用できる食事法やサポートの実例なども紹介します。</p>																																			
<p>【授業内容】</p> <table border="0"> <tr> <td>1 ガイダンス</td> <td>受講上の注意、評価方法、講義の概要</td> </tr> <tr> <td>2 スポーツ活動と栄養・食事学</td> <td>五大栄養素、エネルギー所要量、理想の食事</td> </tr> <tr> <td>3 からだづくりの栄養・食事学①</td> <td>筋肉づくり、タンパク質、アミノ酸</td> </tr> <tr> <td>4 からだづくりの栄養・食事学②</td> <td>骨づくり、カルシウム、ビタミン D、コラーゲン</td> </tr> <tr> <td>5 スタミナづくりの栄養・食事学①</td> <td>糖・脂質代謝 ～運動の強度と時間との関係～</td> </tr> <tr> <td>6 スタミナづくりの栄養・食事学②</td> <td>スタミナの決め手 ～グリコーゲン～</td> </tr> <tr> <td>7 疲労回復の栄養・食事学</td> <td>疲労物質(乳酸・アンモニア)、ビタミン C</td> </tr> <tr> <td>8 中間試験</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9 ウェイトコントロールの栄養・食事学</td> <td>体脂肪の貯蔵・放出のメカニズム、太る・減量の食事</td> </tr> <tr> <td>10 サプリメントとの正しい付き合い方</td> <td>ドーピング、クレアチン、アミノ酸、カルノシン</td> </tr> <tr> <td>11 現場で活かせるスポーツ栄養学①</td> <td>試合、練習、合宿時の食事・水分補給</td> </tr> <tr> <td>12 現場で活かせるスポーツ栄養学②</td> <td>コンビニ活用術、金欠時のピンチメニュー</td> </tr> <tr> <td>13 スポーツ栄養学の活用法①</td> <td>各競技でのスポーツ栄養サポートの実際①</td> </tr> <tr> <td>14 スポーツ栄養学の活用法②</td> <td>各競技でのスポーツ栄養サポートの実際②</td> </tr> <tr> <td>15 課題: 食事調査の発表</td> <td></td> </tr> <tr> <td>16 期末試験</td> <td></td> </tr> </table>				1 ガイダンス	受講上の注意、評価方法、講義の概要	2 スポーツ活動と栄養・食事学	五大栄養素、エネルギー所要量、理想の食事	3 からだづくりの栄養・食事学①	筋肉づくり、タンパク質、アミノ酸	4 からだづくりの栄養・食事学②	骨づくり、カルシウム、ビタミン D、コラーゲン	5 スタミナづくりの栄養・食事学①	糖・脂質代謝 ～運動の強度と時間との関係～	6 スタミナづくりの栄養・食事学②	スタミナの決め手 ～グリコーゲン～	7 疲労回復の栄養・食事学	疲労物質(乳酸・アンモニア)、ビタミン C	8 中間試験		9 ウェイトコントロールの栄養・食事学	体脂肪の貯蔵・放出のメカニズム、太る・減量の食事	10 サプリメントとの正しい付き合い方	ドーピング、クレアチン、アミノ酸、カルノシン	11 現場で活かせるスポーツ栄養学①	試合、練習、合宿時の食事・水分補給	12 現場で活かせるスポーツ栄養学②	コンビニ活用術、金欠時のピンチメニュー	13 スポーツ栄養学の活用法①	各競技でのスポーツ栄養サポートの実際①	14 スポーツ栄養学の活用法②	各競技でのスポーツ栄養サポートの実際②	15 課題: 食事調査の発表		16 期末試験	
1 ガイダンス	受講上の注意、評価方法、講義の概要																																		
2 スポーツ活動と栄養・食事学	五大栄養素、エネルギー所要量、理想の食事																																		
3 からだづくりの栄養・食事学①	筋肉づくり、タンパク質、アミノ酸																																		
4 からだづくりの栄養・食事学②	骨づくり、カルシウム、ビタミン D、コラーゲン																																		
5 スタミナづくりの栄養・食事学①	糖・脂質代謝 ～運動の強度と時間との関係～																																		
6 スタミナづくりの栄養・食事学②	スタミナの決め手 ～グリコーゲン～																																		
7 疲労回復の栄養・食事学	疲労物質(乳酸・アンモニア)、ビタミン C																																		
8 中間試験																																			
9 ウェイトコントロールの栄養・食事学	体脂肪の貯蔵・放出のメカニズム、太る・減量の食事																																		
10 サプリメントとの正しい付き合い方	ドーピング、クレアチン、アミノ酸、カルノシン																																		
11 現場で活かせるスポーツ栄養学①	試合、練習、合宿時の食事・水分補給																																		
12 現場で活かせるスポーツ栄養学②	コンビニ活用術、金欠時のピンチメニュー																																		
13 スポーツ栄養学の活用法①	各競技でのスポーツ栄養サポートの実際①																																		
14 スポーツ栄養学の活用法②	各競技でのスポーツ栄養サポートの実際②																																		
15 課題: 食事調査の発表																																			
16 期末試験																																			
<p>【テキスト】 なし</p>																																			
<p>【参考図書】 「トップアスリートになるための食事と栄養学」 石川三知(著)(日本文芸社) ¥1,360 「スポーツの栄養・食事学」 鈴木正成(著)(同文書院) ¥1,500</p>																																			
<p>【成績評価の方法】 定期試験 80%(中間 40%、期末 40%) 受講態度(課題提出状況など) 20%</p>																																			