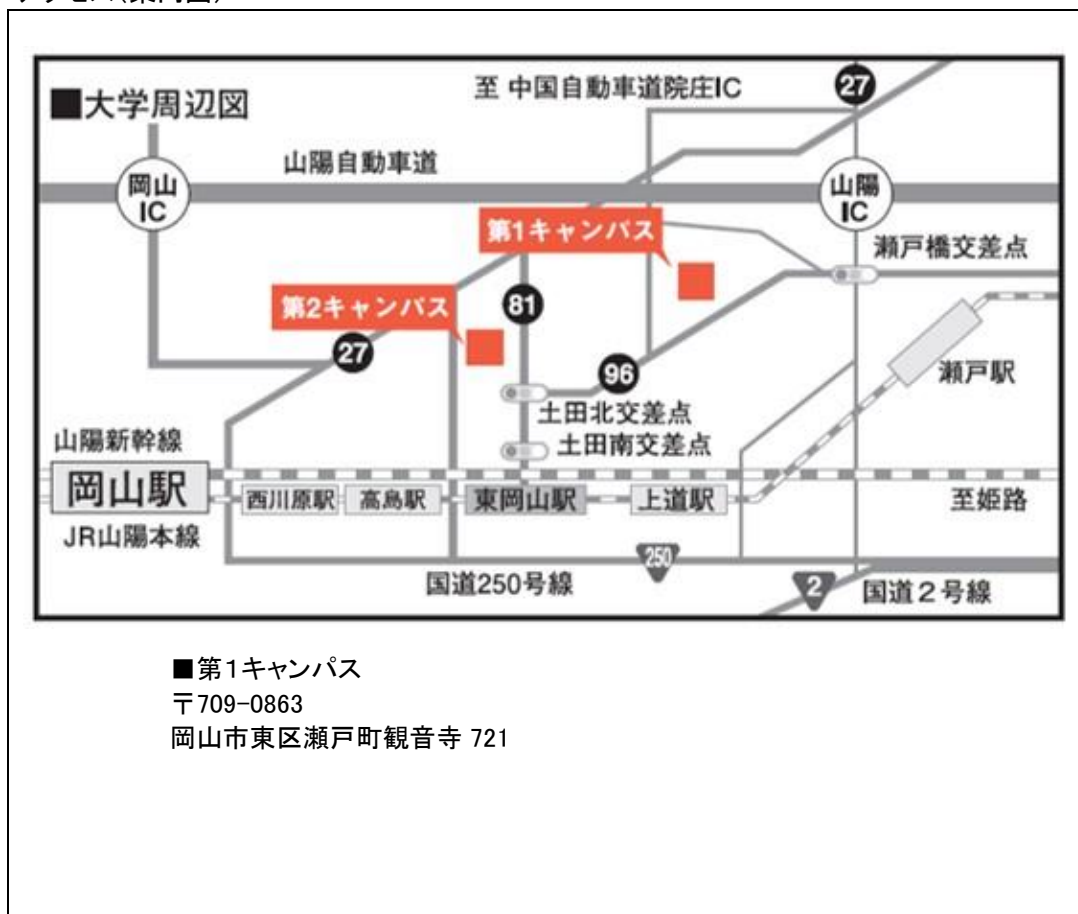


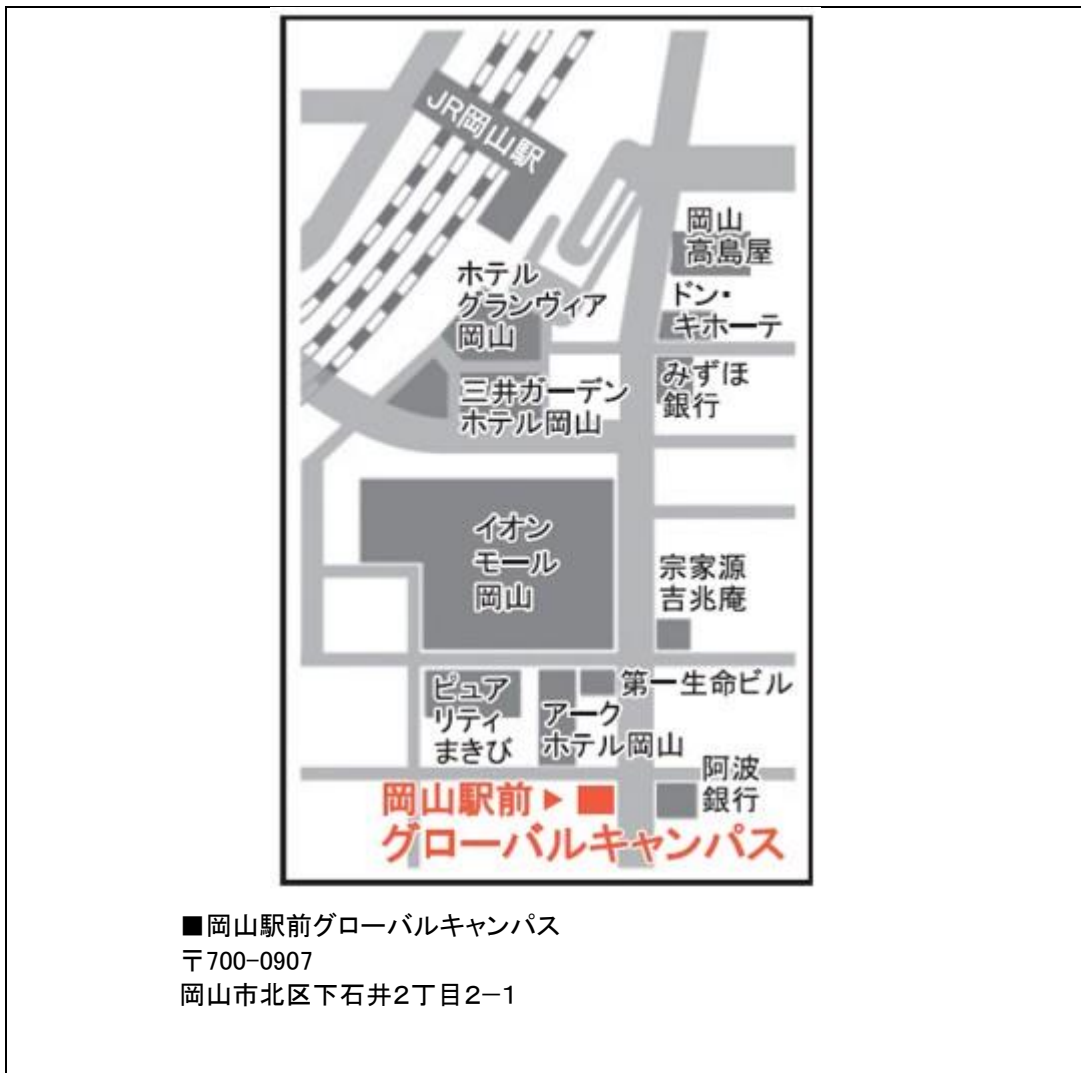
## (8) 環太平洋大学

### ① 開講期間・試験期間・授業時間

開講期間	前期	2021年4月5日	～	2021年7月22日
	後期	2021年9月13日	～	2022年1月20日
試験期間	前期	2021年7月23日	～	2021年7月29日
	後期	2022年1月21日	～	2022年1月27日
授業時間	1限	9:00	～	10:30
	2限	10:45	～	12:15
	3限	13:05	～	14:35
	4限	14:50	～	16:20
	5限	16:35	～	18:05

### ② アクセス(案内図)





③ 担当窓口

教務課
所在地： 岡山市東区瀬戸町観音寺 721 ディスカバリー1階
電話： 086-201-3151

④ 開講大学から単位互換履修生への連絡事項

・ 履修申込期限

本学では、以下のとおり受け付けます。  
 前期: **4月2日(金)まで** ⇒ **申込期間の延長 4月22日(木)まで【先着順となります】**  
 後期: 9月8日(水)まで

・ 履修手続

履修を許可された学生は、受入大学の担当窓口で履修手続き等の指示を受けてください。

・ 施設利用

1. 環太平洋大学在学の学生と同じ扱いとします。
2. 以下を配付します。
  - ①学生証(単位互換履修生) (学生支援センター)
3. 図書館・学食等の利用が可能です。図書館の利用方法は、図書館カウンターで、単位互換履修生証を提示してお尋ねください。

・ 特記事項

⑤ 各科目のシラバス

大学ホームページ シラバス掲載URL

<http://ipu-japan.ac.jp/syllabus/consortium>

・遠隔授業科目

オンラインの形式: オンデマンド授業				08101																																
スポーツ栄養学			保科 圭汰																																	
Sports Nutrition																																				
履修年次: 2~4年	2単位	後期	1コマ	定員: 若干名																																
<p><b>【授業の目的】</b></p> <p>競技者にとって良好なコンディションを維持し、競技力を向上させるためには栄養、運動ならびに休養のバランスが保たれていなければならない。このうち栄養はトレーニングの効果や競技成績に影響を及ぼす大変重要なものである。からだ作り・コンディション維持にかかわる栄養補給方法を科学的根拠に基づいた理論から学ぶことを目的とする。</p> <p>本講義では、からだ作り・コンディション維持に関連する栄養補給のために必要な栄養素の種類、量、摂取タイミングを知る。また、競技特性や期分け、環境、ライフステージに合わせた適切な食事摂取を理解し実践できることを目標とする。</p>																																				
<p><b>【授業内容】</b></p> <table border="0"> <tr> <td>1 スポーツ栄養学の概念</td> <td>スポーツ栄養学の概念、栄養学の基礎</td> </tr> <tr> <td>2 食事摂取の基本</td> <td>競技者における食事の基本形</td> </tr> <tr> <td>3 トレーニングとエネルギー消費量</td> <td>身体活動や競技特性の違いによるエネルギー消費量</td> </tr> <tr> <td>4 スポーツ競技者の身体組成と貯蔵エネルギー</td> <td>身体組成の測定方法、競技別の身体特性</td> </tr> <tr> <td>5 エネルギー補給</td> <td>体内におけるエネルギー代謝過程</td> </tr> <tr> <td>6 炭水化物摂取</td> <td>グリコーゲンの貯蔵および回復のための糖質摂取</td> </tr> <tr> <td>7 たんぱく質摂取</td> <td>からだ作りのためのたんぱく質摂取および増量</td> </tr> <tr> <td>8 水分補給</td> <td>熱中症予防と運動時に必要な水分補給</td> </tr> <tr> <td>9 女性アスリートと食事</td> <td>女性アスリートの三主徴、貧血予防と食事</td> </tr> <tr> <td>10 カルシウム摂取</td> <td>骨づくりのためのカルシウム摂取</td> </tr> <tr> <td>11 ビタミン摂取</td> <td>コンディション維持のためのビタミン摂取</td> </tr> <tr> <td>12 期分けによる栄養補給方法①(準備期)</td> <td>外食、生活環境と食事、体重管理と食事</td> </tr> <tr> <td>13 期分けによる栄養補給方法②(試合期)</td> <td>体調への配慮、補食の摂取</td> </tr> <tr> <td>14 サプリメント</td> <td>正しいサプリメントの使用方法およびドーピング</td> </tr> <tr> <td>15 まとめ</td> <td>本講義の復習</td> </tr> <tr> <td>16 期末試験</td> <td></td> </tr> </table>					1 スポーツ栄養学の概念	スポーツ栄養学の概念、栄養学の基礎	2 食事摂取の基本	競技者における食事の基本形	3 トレーニングとエネルギー消費量	身体活動や競技特性の違いによるエネルギー消費量	4 スポーツ競技者の身体組成と貯蔵エネルギー	身体組成の測定方法、競技別の身体特性	5 エネルギー補給	体内におけるエネルギー代謝過程	6 炭水化物摂取	グリコーゲンの貯蔵および回復のための糖質摂取	7 たんぱく質摂取	からだ作りのためのたんぱく質摂取および増量	8 水分補給	熱中症予防と運動時に必要な水分補給	9 女性アスリートと食事	女性アスリートの三主徴、貧血予防と食事	10 カルシウム摂取	骨づくりのためのカルシウム摂取	11 ビタミン摂取	コンディション維持のためのビタミン摂取	12 期分けによる栄養補給方法①(準備期)	外食、生活環境と食事、体重管理と食事	13 期分けによる栄養補給方法②(試合期)	体調への配慮、補食の摂取	14 サプリメント	正しいサプリメントの使用方法およびドーピング	15 まとめ	本講義の復習	16 期末試験	
1 スポーツ栄養学の概念	スポーツ栄養学の概念、栄養学の基礎																																			
2 食事摂取の基本	競技者における食事の基本形																																			
3 トレーニングとエネルギー消費量	身体活動や競技特性の違いによるエネルギー消費量																																			
4 スポーツ競技者の身体組成と貯蔵エネルギー	身体組成の測定方法、競技別の身体特性																																			
5 エネルギー補給	体内におけるエネルギー代謝過程																																			
6 炭水化物摂取	グリコーゲンの貯蔵および回復のための糖質摂取																																			
7 たんぱく質摂取	からだ作りのためのたんぱく質摂取および増量																																			
8 水分補給	熱中症予防と運動時に必要な水分補給																																			
9 女性アスリートと食事	女性アスリートの三主徴、貧血予防と食事																																			
10 カルシウム摂取	骨づくりのためのカルシウム摂取																																			
11 ビタミン摂取	コンディション維持のためのビタミン摂取																																			
12 期分けによる栄養補給方法①(準備期)	外食、生活環境と食事、体重管理と食事																																			
13 期分けによる栄養補給方法②(試合期)	体調への配慮、補食の摂取																																			
14 サプリメント	正しいサプリメントの使用方法およびドーピング																																			
15 まとめ	本講義の復習																																			
16 期末試験																																				
<p><b>【テキスト】</b></p> <p>なし</p>																																				
<p><b>【参考図書】</b></p> <table border="0"> <tr> <td>著者: 樋口満(2007)</td> <td>書名: 新版コンディショニングのスポーツ栄養学</td> <td>出版社: 市村出版</td> </tr> <tr> <td>著者: 清野隼(2018)</td> <td>書名: パフォーマンスを高めるためのアスリートの栄養学</td> <td>出版社: ナツメ社</td> </tr> <tr> <td>著者: 鈴木志保子(2018)</td> <td>書名: 理論と実践 スポーツ栄養学</td> <td>出版社: 日本文芸社</td> </tr> </table>					著者: 樋口満(2007)	書名: 新版コンディショニングのスポーツ栄養学	出版社: 市村出版	著者: 清野隼(2018)	書名: パフォーマンスを高めるためのアスリートの栄養学	出版社: ナツメ社	著者: 鈴木志保子(2018)	書名: 理論と実践 スポーツ栄養学	出版社: 日本文芸社																							
著者: 樋口満(2007)	書名: 新版コンディショニングのスポーツ栄養学	出版社: 市村出版																																		
著者: 清野隼(2018)	書名: パフォーマンスを高めるためのアスリートの栄養学	出版社: ナツメ社																																		
著者: 鈴木志保子(2018)	書名: 理論と実践 スポーツ栄養学	出版社: 日本文芸社																																		
<p><b>【講義会場等】</b></p> <p>この講義はオンデマンド授業のため、ご自宅で好きな時間に学ぶことができます。受講のためにはインターネットを使えるパソコンが必要となるため、受講生は各自で準備してください。</p> <p>なお、試験については対面による試験を予定しています。受験方法については受講生の所属大学と協議の上、通知します。</p>																																				
<p><b>【成績評価の方法】</b></p> <p>受講態度・課題提出状況 30%、定期試験 70%</p>																																				

## 対面授業科目

対面授業				08102
ビジネス特別講義Ⅱ			担当コーディネーター:小堀 浩志 講師:高島 祐介、大塚 真弘、他	
ADVANCED BUSINESS LECTURE I				
履修年次:2~4年	2単位	前期	1コマ	定員:30名
【授業の目的】 岡山県内の若手経営者の組織である岡山青年会議所の協力を得て、これからの次代に必要とされる自律的人材を育成することを目的とし、実践(生の経営に触れる)を通して、これから社会に出て活躍するために必要なスキル(課題発見への思考法・課題解決への思考法・課題解決へつながるプランの構築・ビジネスモデルを人に伝える技術)を身につけ、アントレプレナーシップを養うために実践的体験の中で学んでいく。				
【授業内容】				
		授業日・時限	概要	
1	問題を知る	6月12日(土) 3時限	オリエンテーション 企業紹介と各企業が抱えている問題について	
2	問題を知る	6月12日(土) 4時限	課題発見と課題解決に対する考え方について 問題解決プロセスを学ぶ、ロジックツリー・MECEについて学ぶ	
3	問題を知る	6月12日(土) 5時限	チーム分けとコミュニケーションツールの決定	
4	現場を知る	6月26日(土) 3時限	各企業を訪問し、視察・調査・会議の実施(前回学んだ、理想・問題・原因・解決策のフレームを活用)	
5	現場を知る	6月26日(土) 4時限	各企業を訪問し、視察・調査・会議の実施(前回学んだ、理想・問題・原因・解決策のフレームを活用し、企業訪問を実施)	
6	現場を知る	6月26日(土) 5時限	各企業を訪問し、視察・調査・会議の実施(前回学んだ、理想・問題・原因・解決策のフレームを活用)	
7	現場を知る	7月10日(土) 3時限	仮説として立てた理想・問題・原因・解決策のフレームを提示し、擦り合わせを行う・不足情報などを視察・調査・会議などを利用して補填する	
8	現場を知る	7月10日(土) 4時限	仮説として立てた理想・問題・原因・解決策のフレームを提示し、擦り合わせを行う・不足情報などを視察・調査・会議などを利用して補填する	
9	現場を知る	7月10日(土) 5時限	仮説として立てた理想・問題・原因・解決策のフレームを提示し、擦り合わせを行う・不足情報などを視察・調査・会議などを利用して補填する	
10	プレゼンテーションを学ぶ	7月22日(木) 3時限	プレゼンテーションとは 良いプレゼンテーションとはなにか 資料作りのポイント 伝え方のポイント・実際のプレゼンテーション資料について検討・作成	
11	プレゼンテーションを学ぶ	7月22日(木) 4時限	プレゼンテーションとは 良いプレゼンテーションとはなにか 資料作りのポイント 伝え方のポイント・実際のプレゼンテーション資料について検討・作成	
12	プレゼンテーションを学ぶ	7月22日(木) 5時限	プレゼンテーションとは 良いプレゼンテーションとはなにか 資料作りのポイント 伝え方のポイント・実際のプレゼンテーション資料について検討・作成	
13	プレゼン大会	8月7日(土) 3時限	発表準備・各チーム発表・表彰、総括	
14	プレゼン大会	8月7日(土) 4時限	発表準備・各チーム発表・表彰、総括	
15	プレゼン大会	8月7日(土) 5時限	発表準備・各チーム発表・表彰、総括	
【テキスト】 講義資料を配布し、教科書は指定しない。				
【参考図書】 著者:川口 勉(2010)「Q&A 経営分析の実際 第4版(日経文庫)」日本経済新聞出版社				
【講義会場等】 主に、環太平洋大学駅前グローバルキャンパス(岡山市北区下石井2-2-1)にて講義をおこないますが、授業の一部を第一キャンパス(岡山市東区瀬戸町観音寺721)でおこなう場合があります。講義会場には駐車場がありませんので各自、公共交通機関を利用して来学してください。第一キャンパスへは、東岡山駅または瀬戸駅から本学のスクールバスが運行しています。スクールバスの時刻表については、本学のホームページを確認してください。なお、新型コロナウイルス感染拡大の恐れがある場合は、授業開始後であってもオンライン講義と併用になる場合やすべての講義がオンライン講義に変更となる場合があります。				
【成績評価の方法】 授業参加態度 40%、フィールドワーク評価 20%、プレゼンテーション評価 40%。				

大学コンソーシアム岡山 単位互換履修科目履修願

所属大学の 受付番号	
受入大学の 受付番号	

\* 学生は太枠内のみ記入

環太平洋大学長 殿

提出日	年	月	日	写真 貼付／要
ふりがな				
氏名			印	

この度、貴学において単位互換履修生として下記の科目を履修したいので、許可をお願いいたします。

所属大学等					
学部・学科・学年	学部		学科	年	
学生番号		性別	生年 月日	西暦 年	
		男・女		昭和・平成	年
現住所	〒 -  Tel ( ) -				

\* 履修受付締切日：前期：4月22日(木)まで【先着順】 後期：9月8日(水)まで

\* 区分(教養/専門)：開講大学の区分を示しています。受講生の所属大学における区分については、申込みの際に所属大学で確認してください。

No	授業科目	区分	担当教員	単位	開講期	配当学年	備考	曜日・時限	履修希望	評価
<b>遠隔授業科目</b>										
08101	スポーツ栄養学	—	保科 圭汰	2	後期	2~4	定員：若干名			
<b>対面授業科目</b>										
08002	ビジネス特別講義 II	—	小堀 浩志	2	前期	2~4	定員：30名	集中講義		

写真提出枚数 (カラー, 4 cm × 3 cm, 裏面に大学名・氏名を記入する)	身分証明書用	学生原簿用	計
	1 枚	0 枚	1 枚