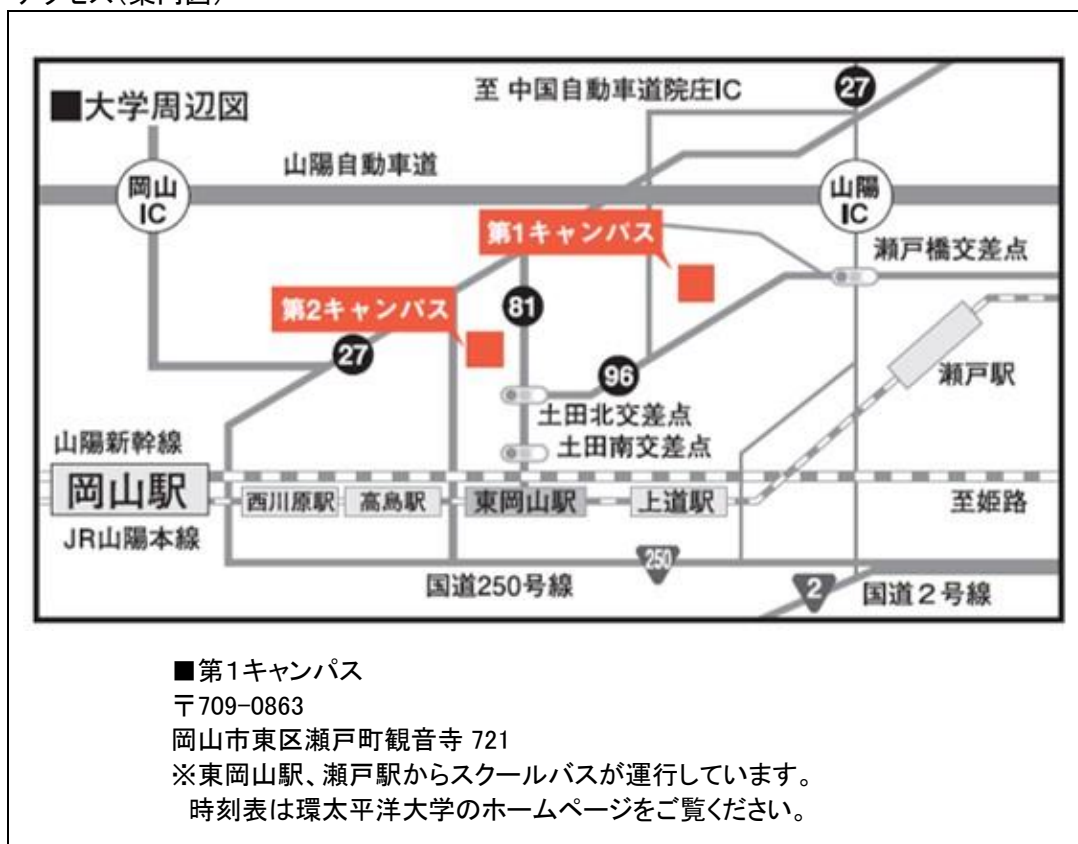


## (8)環太平洋大学

### ① 開講期間・試験期間・授業時間

開講期間	前期	2023年4月6日	～	2023年7月26日
	後期	2023年9月21日	～	2024年1月26日
試験期間	前期	2023年7月28日	～	2023年8月3日
	後期	2024年1月29日	～	2024年2月2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。  
後期:9月14日(木)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

・オンデマンド科目を受講希望の場合はご自身でネット環境とPCを準備してください。

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 主汰																																														
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</td> <td>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</td> <td>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</td> <td>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</td> <td>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</td> <td>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</td> <td>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</td> <td>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</td> <td>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</td> <td>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</td> <td>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</td> <td>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</td> <td>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</td> <td>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</td> <td>サプリメント</td> <td>正しいサプリメントの使用法およびドーピング</td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>まとめ</td> <td>本講義の復習</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法およびドーピング	15	まとめ	本講義の復習
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法およびドーピング																																															
15	まとめ	本講義の復習																																															
<p><b>【テキスト】</b></p> <p>なし</p>																																																	
<p><b>【参考図書】</b></p> <p>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:高田和子(2020) 書名:エッセンシャル スポーツ栄養学 出版社:杏林舎</p>																																																	
<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><b>【成績評価の方法】</b></p> <p>毎回の授業における課題 60%、最終レポート 40%</p>																																																	

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
ふりがな			
氏名	印		

写真  
貼付／要  
(身分証明書用)

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		
			昭和・平成 年 月 日		
現住所	〒 ー  Tel ( ) ー				

\* 履修受付締切日：前期：3月30日(木)まで【先着順】 後期：9月14日(木)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	専門	保科 圭汰	2	後期	2~4	定員：若干名	オンデマンド		

写真提出枚数 (カラー、4cm×3cm、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