

授業科目名	スポーツ栄養学	単位数	2単位
担当教員名	徳野 裕子	担当形態	単独
実務内容 (実務家教員の場合)	本科目は、現在プロをめざす野球教室の専属公認スポーツ栄養士が、その経験を活かして実践的な栄養マネジメントについて指導する。		
「学位授与の方針」との関係 DP2.共生社会創造のために、教育、福祉、環境、国際関係、スポーツ身体表現、等の専門的知見を得ることができる(専門知) DP4.個人や社会にとって必要な課題の解決のため、自律的な課題探究能力を身につけ実践することができる(実践力)			
授業のテーマ及び到達目標 (1) スポーツ選手、運動する人にとって必要な栄養について説明できる。 (2) スポーツ選手をサポートするための栄養マネジメントについて理解し、計画をたてることができる。 (3) アスリートの環境は特異的環境下であり、その中で勝ことと健康増進との関係について理解し、説明できる。			
授業の概要 スポーツ選手や運動をする人にとって必要な食・栄養について学習する。食品に含まれる栄養素から、私たちが口にした食品がどのように体内で消化、吸収、代謝していくか、その間にスポーツを行うこととの関係について理解する。その他、特殊環境下である運動時に必要な栄養があることを学修する。スクーリングでは、アクティブラーニングの手法も用いて授業を実施する。			
授業計画 第1回:スポーツ栄養学とは 第2回:体内におけるエネルギーの重要性 第3回:消化・吸収・代謝(糖質) 第4回:消化・吸収・代謝(脂質) 第5回:消化・吸収・代謝(たんぱく質) 第6回:消化・吸収・代謝(ビタミン) 第7回:消化・吸収・代謝(ミネラル) 第8回:消化・吸収・代謝(まとめ) 第9回:水分補給とパフォーマンス 第10回:栄養マネジメント 第11回:ウエイトコントロール 第12回:トレーニング期と試合期の食事 第13回:サプリメント 第14回:アクティブエイジングとスポーツ栄養 第15回:スポーツと栄養についてまとめ 科目修得試験			
スクーリングでの学修 主に、第2回の内容を中心に、そこに関係する各栄養素、さらに実際のスポーツの状況に応じたスポーツ栄養(第9回~第15回)について学習します。			
テキスト イラストスポーツ栄養学 第2版 大嶋里美(2022年)東京教学社、9784808260842			
参考書・参考資料等 スポーツ栄養学:科学の基礎から「なぜ?」にこたえる 寺田新(2017年)東京大学出版社、978-4130527064			
学生に対する評価 スクーリング評価(25%)、レポート評価(25%)、科目修得試験(50%)			