

至誠館大学

科目名	スポーツ栄養学			コード			
英語表記	Sports nutrition						
担当教員名	井川 貴裕			年度	平成28年度		
基準年次	1年次	開講期	前期	単位数	2		
授業形態	講義	授業形式		履修形態	選択		
授業概要							
栄養学の基礎、運動時におけるエネルギー代謝、トレーニング時の栄養摂取、水分補給、体重管理の方法について学ぶ。							
到達目標							
運動に必要な栄養に関する基礎知識を理解し、スポーツ選手に必要な栄養について学習する。							
授業計画							
第1回	スポーツ栄養学とは						
第2回	5大栄養素						
第3回	エネルギー消費量・摂取量						
第4回	水分補給						
第5回	糖質補給(グリコーゲンローディング)						
第6回	体づくりとしてのたんぱく質						
第7回	エネルギーとしての体脂肪						
第8回	トレーニングと栄養						
第9回	スポーツとビタミン						
第10回	スポーツとミネラル						
第11回	体重管理1						
第12回	体重管理2						
第13回	スポーツとサプリメント						
第14回	外食の利用法						
第15回	まとめ						
評価方法と基準			評価項目と割合(%)				
出席、授業態度、レポート、試験を総合的に判断して評価する			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
			20	20	10	50	
授業外学習			テキスト、教材				
			必要に応じて資料を配布する				
参考書			受講生へのメッセージ				
キーワード							