

講義コード	1087	科目区分	専門教育科目(スポーツ健康福祉専攻)
(フリガナ)	スポーツエイヨウガク	(フリガナ)	オカノ リョウスケ
授業科目名	スポーツ栄養学	担当教員名	岡野 亮介
英文授業科目名	Sports Nutrition		
基準年次(開講期)	1年生(前期)	履修形態	選択
曜日/時限/講義室	火曜日/5時限/719教室		
授業の方法	講義	授業の方法 (詳細情報)	講義中心
単位	2	週時間	2
授業のキーワード	5大栄養素、エネルギー代謝、各種トレーニングに応じた食事と取り方、ダイエット、生活習慣病		
授業概要・目的	栄養学の基礎、身体運動時におけるエネルギー代謝、食事・睡眠・身体トレーニングのタイミング、各種スポーツ種目に 応じた食事と取り方、ダイエット方法および栄養と疾病との関係について理解し、また、競技力向上のための効果的な食 事方法について理解することを目的としている。		
到達度評価の 評価項目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5大栄養素と運動との関係について説明できる。</li> <li>・スポーツ種目別に必要とされる栄養とその働きについて説明できる。</li> <li>・サプリメント等も利用して、各種スポーツ種目において不足する栄養を摂取する方法を身に付けることができる。</li> <li>・安全なダイエット方法を身に付けることができる。</li> <li>・栄養と生活習慣病との関係を説明することができる。</li> </ul>		
授業計画			
第1回	ガイダンス。栄養学の基礎1 授業の進め方、授業の評価方法、5大栄養、食品群、四群点数法、特異動的作用		
第2回	栄養学の基礎2 日本人の食事摂取基準・食生活指針、食事・睡眠・身体トレーニングのタイミング		
第3回	栄養学の基礎3 肥満の判定方法、肥満のメカニズム、メタリックシンドロームの予防、活性酸素と抗酸化作用を持つ食べ物		
第4回	栄養学の基礎4 必須アミノ酸、無酸素性過程、有酸素性過程、TCA回路、PFC比、日常運動のエネルギー消費量		
第5回	スポーツ栄養科学1 スポーツ活動と糖質・脂質・タンパク質		
第6回	スポーツ栄養科学2 スポーツ活動とビタミン・ミネラル		
第7回	スポーツ栄養科学3 スポーツと摂取エネルギー・栄養バランス		
第8回	スポーツ栄養科学4 スポーツと朝食		
第9回	スポーツ栄養科学5 スポーツと水分補給・サプリメント		
第10回	スポーツ栄養科学6 食べ物のアレンジ方法		
第11回	スポーツ栄養科学7 スポーツ種目別の食べ方		
第12回	スポーツ栄養科学8 スポーツと体脂肪・貧血・身体づくり		
第13回	スポーツ栄養科学9 筋肉、腱、靭帯等を損傷した時に治療効果を促す食事		
第14回	安全なダイエット方法 白色脂肪細胞と褐色脂肪細胞、有酸素運動の強度、時間、頻度。食事内容、冷点に対する刺激、脱共役タンパク質の役 割、肥満関連遺伝子の影響、コーヒーの活用、アロマの活用		
第15回	栄養と生活習慣病 偏食や過食を行った場合に発症する生活習慣病とその予防方法(有名スポーツ選手の例)		
教科書・参考書等	各回、配付資料を用意する。以下に予習・復習にあたる参考図書を紹介する。 ・樋口 満(2010)新版 コンディショニングのスポーツ栄養学		
授業で使用する 機器等	映像(ビデオ/DVD)		
予習・復習への アドバイス	各回とも講義内容を確認し、参考文献・資料を読む。		
履修上の注意・ 受講条件等	専門教育科目		
成績評価の基準等	1)授業態度(10/100) 2)授業中の振り返りの小テスト(20/100) 3)課題レポート(70/100)		
メッセージ	遅刻厳禁。スマートフォンは机の上には置かないこと。		
オフィス・アワー	金曜日2時限目(10:30~12:00)		
その他	わからないことがあれば積極的に質問すること。		