



ID: 1233

科目名	スポーツ栄養学【26年度生用】			コード			
英語表記	Sports nutrition						
担当教員名	伊藤 智美・大金 朱音			年度	平成26年度		
基準年次	1年次	開講期	前期		単位数		
授業形態	講義	授業形式			履修形態		
授業概要							
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学ぶ。また、競技力向上のための効果的な食事方法について学習する。							
到達目標							
運動に必要な栄養に関する基礎知識を理解し、スポーツ種目別に必要とされる栄養について学習する。また、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習得することを目指す。							
授業計画							
第1回	5大栄養素、食品群						
第2回	日本人の食事摂取基準・食生活指針、食事と生活習慣病、食事・睡眠・身体トレーニングのタイミング						
第3回	メタボリックシンドロームの予防、肥満の判定方法、肥満のメカニズム、安全なダイエット方法、活性酸素と抗酸化作用を持つ食べ物						
第4回	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	スポーツと熱量素						
第6回	スポーツとビタミン						
第7回	スポーツとミネラル						
第8回	スポーツと水分補給、サプリメント						
第9回	スポーツと摂取エネルギー、栄養バランス						
第10回	スポーツと朝食						
第11回	食べ物のアレンジ方法						
第12回	スポーツと体脂肪、貧血、身体づくり						
第13回	スポーツ種目別の食べ方						
第14回	グリコーゲン・ローディング						
第15回	総括						
評価方法と基準			評価項目と割合(%)				
出席、授業態度、レポート、試験によって総合的に評価する			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
				20	20	20	
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				
トレーニング科学研究会編「競技力向上のスポーツ栄養学」朝倉書店			第1回～第4回は伊藤が担当し、第5回～第15回は村本が担当する				
キーワード							