

2017年度様式

科目番号	65	科目名	スポーツ栄養学 (V)		
英 文 科 目 名	Sports Nutrition (V)				
大学・短期大学名	立命館			大学	
連 絡 先	〒525-8577 滋賀県草津市野路東1丁目1-1				
	TEL :	077-561-4972	FAX :	077-561-3935	
担 当 教 員	海老 久美子			(スポーツ健康科学 学部 教授)	
教 室 名	R(ラルカディア)102	会場	立命館大学BKC(びわこ・くさつ)キャンパス		
授 業 期 間	2017 年 4 月 6 日 (木) ~ 2017 年 7 月 13 日 (木) <毎週 木 曜日> 3(5-6) 時限・講時 13 : 00 ~ 14 : 30				
超過時の選考方法	出願票に記載の志望理由による選考				
成績評価方法	定 期 試 験 (筆 記)			70	%
	レポ ー ト 試 験 (期 末)			0	%
	平 常 点 (出 席 ・ 授 業 態 度)			30	%
	そ の 他 ()				%
別 途 負 担 費 用	なし			あり()円	
その 他 特 記 事 項	<p>【授業の方法】 毎回授業の終わりにその日の講義の内容に関する課題を提示。その日の終了時、または来週の授業までに提出。</p> <p>【授業外学習の指示】 授業内容を自分自身の毎日の食生活に活かすこと。</p> <p>【成績評価方法】 定期試験:スポーツ栄養学の基本概念および基礎的な語句とその意味の理解力を試す問題を 出題する。ただし2/3以上の授業出席かつ課題提出者のみを対象とする。 平常点:講義の内容に関する課題、及び授業への積極的参加態度等より評価する。ただし2/ 3以上の授業出席かつ課題提出者のみを対象とする。</p> <p>【受講および研究に関するアドバイス】 自らが学び探求する積極性を持って授業に臨むこと。</p>				
<講義概要・到達目標>					
<p>【授業の概要と方法】 スポーツ栄養学では、まず日常の健康の保持・増進、そしてスポーツ活動のコンディショニングの土台となる栄養と食生活について、その基礎的な内容について学習する。同時にスポーツ健康科学を専攻する大学生として望ましい食生活を身につけるために、学習した内容を自分自身の食生活に活かすことを目標とする。講義の内容を理解するだけに止まらず、将来スポーツ健康科学のリーダー的人材として、自らの食生活を改善し、QOLの向上を実感する講義とする。</p>					
<p>【到達目標】</p> <p>①栄養学の基礎知識を理解し実生活に応用することができるようになる。 ②身体のおくみや身体活動と栄養摂取の関係を理解し説明することができるようになる。 ③栄養・食事アセスメントについて理解しその必要性を説明することができるようになる。 ④自分自身の食生活のセルフマネジメントができるようになる。</p>					
<授業スケジュール>					
回	月日	テーマ・キーワード			
1	4 月 6 日	授業の概要と導入/「スポーツ栄養」の現状 授業の到達目標、進め方、成績評価方法等/国内外における「スポーツ栄養」の紹介			
2	4 月 13 日	食生活と健康運動/食生活のセルフマネジメント 食生活と運動に関するアンケート実施、栄養に関する認識度確認、食事・活動記録の実施			
3	4 月 20 日	消化・吸収/身体活動と栄養 消化、吸収、エネルギー代謝、身体活動量の定量法			

2017年度様式

4	4月27日	栄養学の基礎知識 1 栄養アセスメント 栄養と栄養素、栄養素と食品、栄養素の分類、食事摂取基準、食品成分表、栄養アセスメント
5	5月11日	栄養学の基礎知識 2 炭水化物・脂質の機能と代謝、身体活動との関係、食品としての取り入れ方の確認
6	5月18日	栄養学の基礎知識 3 タンパク質の機能と代謝、身体活動との関係、食品としての取り入れ方の確認
7	5月25日	栄養学の基礎知識 4 ミネラル・ビタミンの分類と機能、身体活動との関係、食品としての取り入れ方の確認
8	6月1日	コンディショニングと栄養 1 活動量と食事量、献立の基本、環境に応じた食品の選択方法
9	6月3日	コンディショニングと栄養 2 アスリートの食事の基本と応用、競技別トップアスリートの栄養サポート例
10	6月8日	コンディショニングと栄養 3 水分補給、熱中症、サプリメント
11	6月15日	競技力向上と栄養 1 減量、増量
12	6月22日	競技力向上と栄養 2 試合期の食事
13	6月29日	競技力向上と栄養 3 疲労回復、怪我への対応、貧血
14	7月6日	スポーツ現場における栄養学的教育・支援の実際 スポーツ栄養マネジメント 年代別・対象別栄養サポートについて
15	7月13日	まとめ／食生活の評価 学びのまとめと試験範囲の確認／自分自身の食生活評価

<教科書・参考書>

【教科書】

「646食品成分表」646食品成分表編集委員会 / とうほう出版

【参考書】

「体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学」田口素子・樋口満 編著

【参考になる WWW ページ】

国立健康・栄養研究所HP <http://www.nih.go.jp/eiken/>

国立スポーツ科学センターHP <http://www.jiss.naash.go.jp/>

Australian Institute of Sport HP <http://www.ausport.gov.au/ais>

English Institute of Sport HP <http://www.eis2win.co.uk/pages/>