

授業科目名	スポーツ栄養学			科目コード	MJKS 0016
学科・コース名	総合ビジネス科 健康スポーツトレーナーコース			履修区分	選択必修
授業形態	講義	開講学年	2年次	学期	後期
担当教員	西岡健太	実務経験	有	単位数	2 単位
授業の目的・目標	スポーツ現場において必要とされる栄養の基礎知識を理解し、目的に応じた栄養管理・指導ができる力を養う。				
授業の概要	競技特性や状況に応じた栄養摂取の考え方を、基礎から実践まで学ぶ。				
回	授業計画・内容			授業外学習の内容	授業外学習時間
1	ガイダンス			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
2	5大栄養素の役割			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
3	標準的な栄養のガイドライン			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
4	エネルギー消費量の構成要素			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
5	水分摂取のガイドライン			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
6	サプリメントについて			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
7	アスリートの競技特性と栄養摂取のガイドライン			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
8	トレーニングスケジュールと食事			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
9	トレーニングや試合前・中・後の栄養			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
10	減量時の栄養管理			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
11	増量時の栄養管理			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
12	貧血に対する栄養管理			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
13	海外遠征時の栄養管理			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
14	女性に対する配慮			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
15	子供に対する配慮			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
16	高齢者に対する配慮			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
17	摂食障害と予防			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
18	トレーニング期別(準備期・試合期・移行期)の栄養管理			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
19	競技レベル別(初心者・競技者・エリート)の栄養戦略			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
20	競技別(持久系・瞬発系・球技系)の栄養特性			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
21	試合日・連戦時の栄養マネジメント			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
22	コンディショニングと栄養の関係			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
23	疲労回復を目的とした栄養摂取			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
24	免疫機能と栄養			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
25	ケガ予防・リハビリ期の栄養管理			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
26	筋肥大・筋力向上を目的とした栄養戦略			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
27	体脂肪管理と栄養(体組成の考え方)			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
28	睡眠と栄養の関係			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
29	食事記録・栄養評価の方法			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
30	現場での栄養指導の進め方と注意点			授業内容の振り返り・ワークノート記入	120分
評価方法	提出物60%授業態度40%				
教科書参考書	JATI認定トレーニング指導者オフィシャルテキスト〈理論編〉大修館書店				

授業外学修について 授業外学習の内容のほかに、予習・復習に1時間をあて、授業準備を行うこと