

| 授業科目区分 | 授業科目名 | 授業方法 | 単位 | 時間 | 関連の深い授業科目 |
|---|----------|---|-------------------|----|--------------------|
| 専門 | スポーツ栄養学Ⅱ | 講義 | 2 | 30 | スポーツ栄養学Ⅰ スポーツ医学 |
| 学科・学年 | 担当教員名 | 科目関連 実務経歴 | 実務経歴・分野・授業科目との関連等 | | |
| AT学科 2年 | 菊池 眞代 | <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 | | | |
| 授 業 目 標 *詳細な目標は、授業の冒頭で提示 | | | | | |
| <p>アスリート及びその育成の場において、競技者が最高のパフォーマンスを発揮できるように、競技に応じた特性を知り、科学的根拠に基づいた栄養補給や指導ができる。 もって、障害の予防や競技力の向上に寄与し、その競技で勝利すると同時に、生涯スポーツを通し、健康的な社会環境作りを支援できる指導者の養成。</p> | | | | | |
| この授業の概要、助言、学習支援の方法 など | | | | | |
| <p>1. アスリートの現場に直結した指導ができる状況判断と栄養的知識の習得 2. スポーツ栄養の捉え方 3. 状況に応じたポイントを知る(キーワード) 4. アスリートの栄養補給の特徴 状況に応じて、どのような栄養的対応をするか(含む水分) 5. 競技環境に応じた、食事対応及び安全性 6. 栄養素の過剰と不足、その対応と補助食品 7. 疲労回復と栄養素・タイミング 8. 現場での具体的対応 現在直面している問題、過去にあった問題の対処方法等 9. 試験対策 伝える、文章にしてまとめる。論述のトレーニング。</p> | | | | | |
| 教科書・参考書 | | | | | |
| <p>・公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト⑨スポーツと栄養 ・その他</p> | | | | | |
| 受講時留意点、その他 | | | | | |
| <p>【 全科目受講時共通事項 】※詳細は学生便覧受講における遵守事項参照</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 病気その他止むを得ない事由以外での欠席はしないこと。 ● 授業開始5分前には所定教室で待機し、指定された席で授業を受講すること。 ● 授業中は私語、および授業内容に関係のない行為は自粛すること。 ● 授業中の電子機器の使用は禁止する。但し、担当教員から許可を得た場合はこの限りではない。 ● 当番は授業前後の準備、整理を行うこと。教室、実習室の整理整頓、採光、換気、節電に努めること。 <p>※注意 授業開始時間後の入室は職員室にて「授業開始後入室における聴講申請書」を記入し、記入した用紙を担当講師に手渡して下さい。授業の聴講は許可しますが、出席簿は「欠席」扱いとなります。(公共交通機関遅延により遅延証明書がある場合のみ出席とみなします)</p> | | | | | |
| 成績評価方法 | | | | | |
| 評価方法 | 評価割合 (%) | 具体的な評価の方法、観点 など | | | |
| 定期試験 | 100 | 学科試験及び宿題提出(キーワードまとめ、小論文) | | | |
| その他 | | | | | |
| (合計) | 100 | | | | |

| 回数 | 開講 予定日 | テーマ、内容、キーワード 教科書、配布資料 | 授業日誌 | 開講日 | 担当教員 (備考) |
|----|-----------|--|------|-----|--------------|
| 1 | | スポーツ栄養の捉え方、再確認 テーマとキーワード、 論述の書き方とキーワード | | / | 菊池 |
| 2 | | B. アスリートの身体組成、 からだ作りとウエイトコントロール | | / | 菊池 |
| 3 | | C. トレーニングスケジュールと 競技特性と食事 | | / | 菊池 |
| 4 | | 練習問題 | | / | 菊池 |
| 5 | | D. 栄養欠陥に基づく疾病と対策 エネルギー・ビタミン・ミネラルの 不足と過剰、減量 | | / | 菊池 |
| 6 | | 練習問題 | | / | 菊池 |
| 7 | | E. さまざまな状況下における 栄養ケア (期分けによる食事) | | / | 菊池 |
| 8 | | 練習問題 | | / | 菊池 |
| 9 | | F. サプリメントと 栄養エルゴジェニック | | / | 菊池 |
| 10 | | 練習問題 | | / | 菊池 |

