

科目分類	専門職の教育			開講学科	医療栄養学科
科目番号	学年	配当セメスター	区分	単位数	授業時間数
13078	3	前期	必修	1	15
授業科目名 (英文)	運動栄養学 (Exercise Nutrition)				
担当教員名	海崎 彩				
授業の概要及び到達目標					
<ul style="list-style-type: none"> ・運動時における、身体および生理的变化を学習する。エネルギー代謝や身体組成に関する理解を深める事で、運動時の身体の変化とエネルギー栄養素摂取の関連について考える。 ・運動に関連した栄養・食事摂取について理解する。 ・運動にともなう障害の予防を目的とした栄養・食事摂取について理解する。 ・ライフステージ別の栄養・食事摂取について学習する。 					
準備学習等					
<ul style="list-style-type: none"> ・授業内容の順番は前後する可能性があるので、やむを得ず欠席する学生は、事前に確認および同じ授業を受けている学生から情報を共有してもらうこと。 <p>第1回：テキスト第3章 (スポーツ選手の身体組成) 第10章 (水分補給)</p> <p>第2回：テキスト第1章 (運動とトレーニングにおけるエネルギー代謝) 第2章 (エネルギー消費量の評価とエネルギーバランス)</p> <p>第3回：テキスト第4章 (トレーニング後と試合後のリカバリー) 第6章 (スポーツ選手のたんぱく質・アミノ酸摂取)</p> <p>第4回：テキスト第7章 (スポーツ選手の骨の健康と栄養摂取) 第8章 (スポーツ選手の貧血予防と栄養摂取) 第9章 (ビタミン・抗酸化物質と運動)</p> <p>第5回：テキスト第5章 (試合前の食事) 第12章 (サプリメントとエルゴジェニックエイド)</p> <p>第6回：テキスト第11章 (スポーツ選手のウエイトコントロール)</p> <p>第7回：テキスト第13章 (ジュニアおよび女性選手の栄養摂取)</p> <p>第8回：テキスト第14章 (スポーツ選手の栄養教育) 第15章 (スポーツ選手の食事管理)</p>					
成績評価の方法	<ul style="list-style-type: none"> ・出席 (20%)、試験 (70%)、授業中に提示する課題 (10%) にて評価する。 ・出席は授業態度を含む (授業に関係のない行動や他の学生に迷惑がかかる行動等は出席と評価しない) 				
テキスト	「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 (市村出版) (テキストの内容を一度見て下さい)				

参考図書	講義内で随時紹介する。
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・授業が補講となる場合があります。掲示板などをよく確認ください。 ・テキストの内容を一度見ておいてください。また、解剖生理学、生化学、公衆栄養学、応用栄養学なども復習しておくと思います。 ・授業について質問や意見がある場合は、授業後に声をかけて下さい。 ・授業中に提示する課題は基本的に返却しません。返却を希望する生徒はあらかじめ申し出て下さい。
授 業 計 画	
<ul style="list-style-type: none"> ・定期試験を除き、8回の授業のテーマと内容について回数ごとに記載します。 ・授業内容は前後する可能性があります。授業終了時に、次回の内容を連絡しますが、やむを得ず欠席する学生は、事前に確認するか同じ授業を受けている学生から授業の内容や課題等について情報を共有してもらってください。 <p>第1回：授業の概要説明／水分補給について／運動と身体組成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水分補給方法と補給内容について ・身体組成の測定方法を理解する <p>第2回：運動とトレーニングにおけるエネルギー代謝について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー代謝と栄養素の関連 ・エネルギー消費とその測定方法 <p>第3回：運動時における栄養Ⅰ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動時のエネルギー供給について ・運動と糖質 ・運動と脂質 ・運動とたんぱく質 <p>第4回：運動時における栄養Ⅱ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動とビタミン ・運動とミネラル <p>(運動時の障害予防を目的とした栄養摂取を含む)</p> <p>第5回：運動時における栄養Ⅲ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動前・中・後の食事内容と摂取タイミング ・サプリメントについて <p>第6回：ウエイトコントロールと運動・栄養</p> <ul style="list-style-type: none"> ・増量および減量について <p>第7回：ライフステージ別の運動と栄養について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・女性アスリートの運動と栄養 ・ジュニアアスリートの運動と栄養 <p>第8回：スポーツ選手の栄養教育と食事管理／試験についての説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1～7回までの授業のまとめ 	