

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
13079	3	前期	選択	1	15
授業科目名 (英文)	アスリート栄養学 (Athlete Nutrition)				
担当教員名	堀川 昭子				
授業の概要及び到達目標					
<p>スポーツ現場で実際に行われている栄養サポートがどのようなものなのか、また、アスリートをサポートする際に必要な知識やスキル（種目や身体活動量に応じた食事摂取量やコンディション維持のための実践的な食事摂取法など）について、事例をおりまぜながら解説する。その上で、スポーツ現場における様々な状況に応じた適切な栄養アセスメントと食事計画ができる力を養うことを目標とする。</p>					
準備学習等					
<p>第1回：教科書 スポーツ栄養士の役割と責務 p 32-33 第2回：アスリートの栄養アセスメントに必要な項目について（資料を配布する） 第3回：教科書 パフォーマンスとコンディショニングのための栄養 p 27-32 第4回：教科書 パフォーマンスとコンディショニングのための栄養 p 21-27 第5回：教科書 エネルギーバランスと身体組成 A, B p5~11 第6回：教科書 スポーツのためのマクロ栄養素必要量 C1-3 p11~17 第7回：教科書 スポーツのためのマクロ栄養素必要量 C4-6 p 17~21 第8回：条件に見合った栄養サポートを考える（資料を配布する）</p>					
成績評価の方法	出席点 10%、定期試験 50%、リアクションペーパー20%、発表 20%				
テキスト	「栄養とアスレティックパフォーマンス」日本臨床栄養協会：(社)日本臨床栄養協会				
参考図書	「アスリートの栄養アセスメント」田口素子、赤間高雄他：第一出版 「基礎から学ぶ！スポーツ栄養学」鈴木志保子：ベースボール・マガジン社				

備 考	<p>○アスリート栄養学は、栄養学、栄養教育、食品学、調理学、生化学など多岐にわたる科目の応用編です。必要に応じてこれらの科目を復習しながら取り組んでください。</p> <p>○質問は、授業終了後、教室で受けつけます。</p> <p>○リアクションペーパーは、授業に応じて、課題の提出や授業のコメントを記入します。課題の場合は、後日、返却し、授業内で解説します。</p> <p>○第8回目の授業は発表です。発表課題は事前に連絡します。それまでの授業や関連科目の内容をふまえながらグループで行います。</p> <p>○卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連については、別途明示している各学科の履修系統図で確認すること。</p>
授 業 計 画	
<p>第1回：アスリートと栄養・食事、スポーツ栄養士の役割</p> <p>第2回：栄養サポートの方法、アスリートの栄養アセスメント</p> <p>第3回：特殊なアスリート、特殊な環境下の食事とサプリメント、エルゴジェニック</p> <p>第4回：運動前、中、後の食事と水分補給</p> <p>第5回：スポーツ栄養の基礎知識① エネルギーバランスと身体組成</p> <p>第6回：スポーツ栄養の基礎知識② スポーツと糖質・たんぱく質・脂質</p> <p>第7回：スポーツ栄養の基礎知識③ スポーツとビタミン・ミネラル・水分</p> <p>第8回：アスリートの栄養サポートの実際</p>	