

2011年度

科目名	スポーツと栄養		
担当教員	亀井 正治		
配当	人社2	コード	12058
開期	後期	講時	月曜日2限
		単位数	2
授業テーマ	スポーツと栄養の関連性に関する知識の習得		
目的と概要	スポーツにおける栄養知識の重要性についての認識が深まり、競技スポーツばかりでなく、教育分野や一般のヒトの健康増進においても科学的な根拠に基づく適切な指導が必要となってきた。この分野ではスポーツ栄養士が中心的な役割を果たしているが、直接指導に当たる教員やトレーナーも基本的なスポーツ栄養関連の知識が必要であり、基礎的な情報の習得を目指す。		
成績評価法	平常点および授業における積極姿勢(30%)、筆記試験成績(70%)		
テキスト	スポーツと健康の栄養学(第3版)		
参考書	適宜紹介する		
履修に当たっ ての注意・助言 /準備学習	講義中の私語禁止 書物の上の知識ではなく、実生活に直結した情報という意識で講義に参加し、部活している学生は自身の栄養管理にも活用を試みる。 準備学習として、部活等における自己体験を整理しておくとともに、代謝に関する基礎知識を整理しておく。		
講義計画			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) オリエンテーション</li> <li>2) スポーツと栄養素：糖について</li> <li>3) スポーツと栄養素：脂質について</li> <li>4) スポーツと栄養素：タンパク質について</li> <li>5) スポーツと栄養素：ビタミンについて</li> <li>6) スポーツと栄養素：ミネラルについて</li> <li>7) 運動と水分、活性酸素</li> <li>8) スポーツとエネルギー代謝</li> <li>9) 体力つくりと栄養</li> <li>10) スタミナ、疲労と栄養</li> <li>11) ダイエットと栄養</li> <li>12) トレーニング期と試合期の食事栄養</li> <li>13) 女性、ジュニア、シニアのための運動と栄養</li> <li>14) 食と健康についての情報の評価法</li> <li>15) まとめ</li> </ol>			