

授業科目名	スポーツ栄養学	単位数	2単位
担当教員名	徳野 裕子	担当形態	単独
実務内容 （実務家教員の場合）	クリニックにおける非常勤管理栄養士の経験あり 現在プロをめざす野球教室の専属公認スポーツ栄養士 保健所におけるコロナ積極疫学調査員		
「学位授与の方針」との関係 DP2.共生社会創造のために、教育、福祉、環境、国際関係、スポーツ身体表現、等の専門的知見を得ることができる（専門知） DP4.個人や社会にとって必要な課題の解決のため、自律的な課題探究能力を身につけ実践することができる（実践力）			
授業のテーマ及び到達目標 （１）スポーツ選手、運動する人にとって必要な栄養について説明できる。 （２）スポーツ選手をサポートするための栄養マネジメントについて理解し、計画をたてることができる。 （３）アスリートの環境は特異的環境下であり、その中で勝ことと健康増進との関係について理解し、説明できる。			
授業の概要 スポーツ選手や運動をする人にとって必要な食・栄養について学習する。食品に含まれる栄養素から、私たちが口にした食品がどのように体内で消化、吸収、代謝していくか、その間にスポーツを行うこととの関係について理解する。その他、特殊環境下である運動時に必要な栄養があることを学修する。スクーリングでは、アクティブラーニングの手法も用いて授業を実施する。			
授業計画 第１回：スポーツ栄養学とは 第２回：体内におけるエネルギーの重要性 第３回：消化・吸収・代謝（糖質） 第４回：消化・吸収・代謝（脂質） 第５回：消化・吸収・代謝（たんぱく質） 第６回：消化・吸収・代謝（ビタミン） 第７回：消化・吸収・代謝（ミネラル） 第８回：消化・吸収・代謝（まとめ） 第９回：水分補給とパフォーマンス 第１０回：栄養マネジメント 第１１回：ウエイトコントロール 第１２回：トレーニング期と試合期の食事 第１３回：サプリメント 第１４回：アクティブエイジングとスポーツ栄養 第１５回：スポーツと栄養についてまとめ 定期試験			
スクーリングでの学修 主に、第２回の内容を中心に、そこに関係する各栄養素、さらに実際のスポーツの状況に応じたスポーツ栄養（第９回～第１５回）について学習します。			
テキスト イラストスポーツ栄養学 第2版 大嶋里美（2022年）東京教学社、9784808260842			
参考書・参考資料等 スポーツ栄養学：科学の基礎から「なぜ？」にこたえる 寺田新（2017年）東京大学出版社、978-4130527064			
学生に対する評価 スクーリング評価（25％）、レポート評価（25％）、科目修得試験（50％）			