

授業科目名 (ナンバリングコード)	スポーツ栄養学特講演習	授業形態	演習	授業科目区分	応用科目 (スポーツ生命科学)
担当教員名	吉田 剛一郎・長島 未央子			補助担当者名	
単位数	2 単位	履修年次	—	受け入れ人数	—
授業の概要 及び達成目標	スポーツ栄養学の知識を活用するための方法について演習を行う。生体内代謝に基づく科学的なアプローチが行えることを目標とする。				
成績評価の方法	□学期末試験の成績 (%) ■授業への取り組み状況 (70%) ■レポート等の提出状況 (30%) を総合的に評価する。				
成績評価の基準	演習に取り組む姿勢を重視する。				
テキスト、教材 参考書	テキスト (演習時に配布する)				
履修条件・ 関連科目	特になし	備考(教員メッ セージ含む)	必要に応じて論文抄読会を行う。		
オフィス・アワー	随時307・302研究室・メール				
授業計画					
回	担当教員名	授業内容		授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)	
1	吉田 剛一郎	糖質の利用		糖質の利用を復習する。(1時間)	
2	〃	脂質の利用		脂質の利用を復習する。(1時間)	
3	〃	タンパク質・アミノ酸の利用		タンパク質・アミノ酸の利用を復習する。(1時間)	
4	長島 未央子	運動と活性酸素		運動と活性酸素について復習する(1時間)	
5	〃	運動と抗酸化力		運動と抗酸化力について復習する(1時間)	
6	〃	発育発達期の運動・栄養・休養		発育発達期の運動・栄養・休養を復習する。(1時間)	
7	〃	発育発達期の運動とは(討論)		発育発達期の運動とは(討論)を復習する。(1時間)	
8	〃	発育発達期の栄養とは(討論)		発育発達期の栄養とは(討論)を復習する。(1時間)	
9	〃	発育発達期の睡眠とは(討論)		発育発達期の睡眠とは(討論)を復習する。(1時間)	
10	〃	食事調査を行い自身の栄養摂取状況を知る		食事調査を行い自身の栄養摂取状況を知るを復習する。(1時間)	
11	〃	大学生の食生活の問題点とは(討論)		大学生の食生活の問題点とは(討論)を復習する。(1時間)	
12	〃	社会人の食生活の問題点とは(討論)		社会人の食生活の問題点とは(討論)を復習する。(1時間)	
13	〃	コンディションを把握する指標		コンディションを把握する指標を復習する。(1時間)	
14	〃	コンディショニングとデータ活用(討論)		コンディショニングとデータ活用(討論)を復習する。(1時間)	
15	〃	まとめ		まとめを復習する。(1時間)	