

授業科目名 (ナンバリングコード)	スポーツ栄養学 (131A0-1306)		授業形態	講義	授業科目区分	専門科目 (基礎科目A)				
担当教員名	長島 未央子				補助担当者名					
単位数	2 単位		履修年次	2年次	受け入れ人数	180名程度				
授業の概要	体育大学学生に必要な栄養学に関する基礎的な知識を学び、さらにスポーツ現場での応用を目的別に解説する。講義を通して、より実践的な知識の習得が期待される。									
授業の到達目標 及び成績評価の 方法	授業の到達目標			成績評価の方法						
	D Pで 目指す 資質・ 能力	専門的な知識・教養	授業期間				定期 試験	その他	割合 %	
			授業	テスト	レポート	発表				
		■認知的領域	・摂取する栄養素およびその消化吸収・代謝までを理解する ・運動時の食事について理解する		○			○		80
		■情意的領域	運動時の食事に関して関心を持つ	○	○					20
□技能的領域										
成績評価の基準	認知的領域は、主に定期試験で評価する。情意的領域は、授業後の確認テストおよび授業所感の記入により評価する。2領域を合計して、60点以上を合格とする。									
テキスト、教材 参 考 書	田口素子・樋口満編著 体育・スポーツ系指導者・学生のためのスポーツ栄養学（市村出版）									
履修条件・ 関連科目	生物化学論・運動生化学・運動生理学・解剖生理学		備考(教員メッセージ含む)	テキストを随時使用するので、必ずテキストの準備をする。						
オフィス・アワー	長島：火曜日～金曜日午後（302研究室） 研究室訪問の際は事前に連絡すること（nagasima@nifs-k.ac.jp）									
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	長島 未央子	オリエンテーション			教科書全体を確認し、これからの授業の予習をする（60分）					
2	〃	栄養素を知る①：「糖質」			教科書を参考に本日の授業を復習する（30分）					
3	〃	栄養素を知る②：「脂質」			教科書を参考に本日の授業を復習する（30分）					
4	〃	栄養素を知る③：「タンパク質」			教科書を参考にwebclassで本日の授業を復習（穴埋め）をする（60分）					
5	〃	栄養素を知る④：「ビタミン」			教科書を参考に本日の授業を復習する（30分）					
6	〃	微量ミネラル（アスリートの貧血）			教科書を参考に本日の授業を復習する（30分）					
7	〃	多量ミネラル（骨づくり）			教科書を参考に本日の授業を復習する（30分）					
8	〃	ジュニアアスリートと食事			配布資料を参考に本日の授業を復習する（30分）					
9	〃	女性アスリートの特徴			教科書および配布資料を参考に本日の授業を復習する（30分）					
10	〃	アスリートの基本的な食事			本日の授業の復習をする（30分）					
11	〃	試合時の食事			教科書及び配布資料を参考に本日の授業を復習する（30分）					
12	〃	アスリートのコンディション管理			配布資料を参考に本日の授業を復習する（30分）					
13	〃	アスリートの減量			配布資料を参考に本日の授業を復習する（30分）					
14	〃	アスリートの増量			配布資料を参考に本日の授業を復習する（30分）					
15	〃	サプリメント			配布資料を参考に本日の授業を復習する（30分）					
16	〃	学期末試験								