

授業科目名	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			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)	