

Minami Kyushu University Syllabus										
シラバス年度	2022年度	開講キャンパス		宮崎キャンパス	開設学科		管理栄養学科			
科目名称	スポーツ栄養学概論						授業形態			
科目コード	308000	単位数	2単位	配当学年	3年	実務経験教員		○	アクティブ ラーニング	○
担当教員名	杉尾 直子、出口 佳奈絵									
授業概要	<p>「スポーツ栄養学」は、競技で活躍するために食事や栄養が重要な要因であるということからコンディショニングとパフォーマンスに関する科学的理論を根拠とし、さまざまな実践に裏付けられた学問である。競技種目の特徴から身体的・種目等の特性を把握し、トレーニング期・オフ期など期分けを考慮したエネルギー必要量やその他の栄養素摂取について、学習する。また、水分摂取や試合前・試合中・試合後の食事の仕方や栄養補給についても理解したうえで、他者に説明できる力を身に付けることをこの授業の目的とする。</p>									
関連する科目	<p>履修前に受講する科目：からだと疾病（Ⅰ・Ⅱ）・基礎栄養学・食品学・調理学・臨床栄養学（Ⅰ・Ⅱ）・応用栄養学Ⅰ・栄養教育論（総論・各論Ⅰ）・公衆栄養学Ⅰ 履修同時に受講する科目：応用栄養学Ⅱ・栄養教育論各論Ⅱ・臨床栄養学Ⅲ・公衆栄養学Ⅱ 履修後に受講する科目：応用栄養学Ⅲ・臨床栄養学Ⅳ</p>									
授業の進め方 と方法	<p>【第2～12回目の進め方】 ①教科書を教員が読み上げたり、学生を指名して読み上げさせたりする。 ②教科書に記載されていない事項についてパワーポイントを提示して補足説明する。 ③①②を行いながら、適宜質問し、学生を指名して回答させる。 【第13～15回の進め方】 自分がサポートする栄養マネジメント計画に沿って作成したパワーポイントを用いてひとりひとりプレゼンする。</p>									
授業計画 【第1回】	オリエンテーション（杉尾）									
授業計画 【第2回】	スポーツ・運動と栄養の基本（杉尾） 令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果等について学ぶ。									
授業計画 【第3回】	健康づくりのための運動について（杉尾） 1回から3回まで健康とスポーツや栄養マネジメントについて学ぶ。									
授業計画 【第4回】	運動・スポーツ栄養とからだのリズム（出口） からだのリズムと運動との関連について学ぶ。									
授業計画 【第5回】	運動・スポーツにおける栄養素のはたらき①（出口） 運動によるエネルギー代謝とホルモン変化について学ぶ。									
授業計画 【第6回】	運動・スポーツにおける栄養素のはたらき②（出口） 糖質、脂質の役割について学ぶ。									
授業計画 【第7回】	運動・スポーツにおける栄養素のはたらき③（出口） タンパク質・アミノ酸の役割について学ぶ。									
授業計画 【第8回】	運動・スポーツにおける栄養素のはたらき④（出口） ビタミン、ミネラル、水分の役割について学ぶ。									
授業計画 【第9回】	ウエイトコントロールと食事（出口） ウエイトコントロールに大切な食事と運動について学ぶ。									
授業計画 【第10回】	トレーニング期、試合期、休養期の栄養管理（出口） 時期に応じた適切なトレーニングと栄養について学ぶ。									
授業計画 【第11回】	運動種目別の栄養管理（出口） 持久系、瞬発系運動での効果的な食事の摂取について学ぶ。									

授業計画 【第12回】	ライフステージ別の運動・スポーツ栄養（出口） ジュニア期、シニア期の運動と食事について学ぶ。
授業計画 【第13回】	競技・種目による身体的特徴から栄養マネジメントの発表①（出口）
授業計画 【第14回】	競技・種目による身体的特徴から栄養マネジメントの発表②（出口）
授業計画 【第15回】	競技・種目による身体的特徴から栄養マネジメントの発表③（出口）
授業の到達目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 競技選手の身体的特徴や種目特性を把握することができる。【多様性理解の獲得】 2. 期分けに応じた、栄養管理が理解できる。【論理的思考力の育成】 3. 最終的には、競技選手に対し、栄養面からのサポートができる。【知識・理解の育成・リーダーシップ】
学位授与の方針 (DP)との関連	1. 知識・理解を応用し活用する能力-(2) / 2. 汎用的技能を応用し活用する能力-(2) / 3. 人間力、社会性、国際性の涵養-(2)
授業時間外の学修 【予習】	授業に沿って、事前学習(30分程度)を行う。
授業時間外の学修 【復習】	最終的に、自分でマネジメントするプレゼンを作成できるように復習(30分程度)を行う。
課題に対する フィードバック	作成したパワーポイント発表の際に個々人にコメント等を行い課題解決に繋げる。
評価方法・基準	授業ごとのレポートやプレゼン等(80点) 授業への取り組み(20点)
テキスト	栄養科学シリーズNEXT「運動・スポーツ栄養学(第4版)」(講談社サイエンティフィック)中村亜紀・青井渉・加藤秀夫・中坊幸弘/編
参考書	なし
備考	国体候補選手や小中学生にサポートを行ったり、スポーツ少年団指導者等栄養面での講師を務めた実務経験教員(杉尾)が3回分を担当する。