

Minami Kyushu University Syllabus

シラバス年度	2026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		講義	
科目コード	308000	単位数	2単位	配当学年	3	実務経験教員			アクティブ ラーニング	○
担当教員名	出口 佳奈絵								ICT活 用	○
授業概要	本科目では、健康科学に基づく「運動・スポーツ」「栄養・食事」「休息・睡眠」の理解を深め、運動による生体への応答と栄養素の機能や代謝など基礎的な理論や時期・目的に応じた栄養管理法について修得することを目的とする。運動・スポーツ実践者の健康増進と体力向上に対応する食事内容や摂取タイミングに配慮したスポーツ栄養マネジメントを考え、栄養サポート計画の立案力を養うことを目指す。									
関連する科目	(履修前) 基礎栄養学、からだと栄養、応用栄養学、栄養教育論、臨床栄養学 (履修後) 応用栄養学Ⅲ、応用栄養学実習、栄養教育論実習、臨床栄養学実習									
授業の進め方 と方法	講義・演習形式で教科書とパワーポイントを用いて進行する。 授業内で探求に関するペアワーク、グループ協議、協働活動によるプレゼンテーションを行う。									
授業計画 【第1回】	オリエンテーション 運動・スポーツにおける食事・栄養の役割を学ぶ。									
授業計画 【第2回】	運動・スポーツ栄養と体のリズム 運動と食事のタイミングについて学ぶ。									
授業計画 【第3回】	運動・スポーツにおける栄養素のはたらき① 運動によるエネルギー代謝とホルモン変化を学ぶ。									
授業計画 【第4回】	運動・スポーツにおける栄養素のはたらき② 運動時の有効なエネルギー源である糖質の役割を学ぶ。									
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③ 運動時における脂質代謝と脂肪の役割を学ぶ。									
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④ 体づくりに大切なタンパク質・アミノ酸の役割を学ぶ。									
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⑤ 運動におけるビタミン・ミネラルの役割を学ぶ。									
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⑥ 運動時の体温調節と水分補給の役割を学ぶ。									
授業計画 【第9回】	ウエイコントロールと食事 増量と減量に適した運動と食事の摂取について学ぶ。									
授業計画 【第10回】	運動・スポーツにおけるエネルギー不足 エネルギー不足が健康に及ぼす影響について学ぶ。									

授業計画 【第11回】	運動種目別の栄養管理 持久系、瞬発系運動での栄養管理の基本と食事の摂取を学ぶ。
授業計画 【第12回】	ライフステージ別の運動・スポーツ栄養 ジュニア期、シニア期における運動と食事の摂取を学ぶ。
授業計画 【第13回】	運動・スポーツにおける栄養マネジメントの立案
授業計画 【第14回】	運動・スポーツにおける栄養マネジメントの発表①
授業計画 【第15回】	運動・スポーツにおける栄養マネジメントの発表②
授業の到達目標	①競技選手の身体的特徴を把握するための基本的な考え方を修得する。【知識・理解の育成・多様性理解の獲得】 ②運動時の生体反応を理解し、健康科学に基づいた栄養管理について理解を深める。【問題解決力と汎用的技能の育成】 ③競技目標に対応する栄養サポート計画を立案し、実践する力を養う。【論理的思考力とリーダーシップの育成】
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)
授業時間外学習【予習】	普段から運動・スポーツに関する情報に興味・関心を高めておくこと。 基礎栄養学、応用栄養学、栄養教育分野の講義で学修した内容を復習しておくこと。(45分)
授業時間外学習【復習】	対象者に応じた栄養サポート計画の立案に努め、柔軟に工夫すること。(90分)
課題に対する フィードバック	・グループ協議に対する助言を行う。 ・成果発表では互いに討論を行う。
評価方法・基準	①授業内提出物(70%) ②授業内協働活動(30%)
テキスト	栄養科学シリーズNEXT「運動・スポーツ栄養学 第5版」(講談社)中村亜紀ら編(2026)
参考書	栄養科学イラストレイテッド「基礎栄養学 第5版」(羊土社)田地陽一ら編(2024) 栄養科学イラストレイテッド「運動生理学 改定第2版」(羊土社)麻見直美ら編(2024) エッセンシャル スポーツ栄養学(市村出版)日本スポーツ栄養学会監修:高田 和子ら編(2020)
備考	毎回の予習と復習は大切である。 成果発表はチーム単位で実施する。