

| | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|-----|----|----------|---|----|----|-----|----|----|---|
| 2020年度 日本工学院八王子専門学校 | | | | | | | | | | | |
| スポーツトレーナー科三年制 | | | | | | | | | | | |
| スポーツと食事 | | | | | | | | | | | |
| 対象 | 2年次 | 開講期 | 前期 | 区分 | 選 | 種別 | 講義 | 時間数 | 30 | 単位 | 2 |
| 担当教員 | 加藤 | | | 実務 経験 | 無 | 職種 | | | | | |
| 授業概要 | | | | | | | | | | | |
| アスリートの身体組成から始まり、からだ作りやトレーニングスケジュール、栄養管理・水分管理・サプリメントの留意点、特殊環境と栄養に関する疾病、アスリートへの栄養教育について全般的に学びます。 | | | | | | | | | | | |
| 到達目標 | | | | | | | | | | | |
| アスリートの身体組成、体づくり、トレーニングスケジュールに見合った栄養管理・水分補給・サプリメントの使用法や留意点、特殊環境と栄養に関する疾病、栄養教育について全般的に学びます。 | | | | | | | | | | | |
| 授業方法 | | | | | | | | | | | |
| コンディショニングにおける食事・栄養摂取の重要性について理解し、日常的な栄養ケアができるようにする。 | | | | | | | | | | | |
| 成績評価方法 | | | | | | | | | | | |
| 筆記試験・平常点 | | | | | | | | | | | |
| 履修上の注意 | | | | | | | | | | | |
| 授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。 | | | | | | | | | | | |
| 教科書教材 | | | | | | | | | | | |
| AT専門科目テキスト「スポーツと栄養」 | | | | | | | | | | | |
| 回数 | 授業計画 | | | | | | | | | | |
| 第1回 | ～3回アスリートの身体組成とからだづくり | | | | | | | | | | |
| 第4回 | ～6回トレーニングスケジュール・競技特性と食事 | | | | | | | | | | |
| 第7回 | ～8回栄養欠如に基づく疾病と対策 | | | | | | | | | | |

2020年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツトレーナー科三年制

スポーツと食事

第9回

～10回特殊環境下における栄養

第11回

～13回サプリメント

第14回

～15回アスリートの栄養教育