

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科三年制 サッカーコース											
スポーツ栄養論 1											
対象	3 年次	開講期	後期	区分	選	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	高橋、小井戸			実務 経験	有	職種	栄養管理士				
授業概要											
スポーツ栄養の基本的な考え方を理解します。											
到達目標											
基礎的な知識を身につけることを目標とします。スポーツ指導者に必要な基礎的な栄養学の知識、疾病を理解し予防していくための知識、競技に合わせたアスリートに必要な栄養補給、水分補給の方法、減量や増量期の栄養補給方法、栄養補助食品の扱い方の修得を目標とします。											
授業方法											
スポーツと栄養、栄養摂取と食生活、トレーニングと食生活、栄養欠陥に基づく疾病と対策、水分補給について、サプリメントについてなど基礎的な勉強を行います。											
成績評価方法											
試験、課題。学科試験、課題提出状況により評価します。											
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											
資料を配布します。											
回数	授業計画										
第1回	スポーツと栄養。スポーツと栄養（五大栄養素）について理解します。										
第2回	スポーツと栄養。スポーツと栄養(栄養のバランス、食事の摂り方) について理解します。										
第3回	スポーツと栄養。スポーツと栄養（水分補給）について理解します。										

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科三年制 サッカーコース	
スポーツ栄養論 1	
第4回	～8回。アスリートの栄養摂取と食生活(通常期)について理解します。
第9回	トレーニングプログラムと食生活。トレーニングプログラムと食生活（1）通常期（2）鍛錬期について理解します。
第10回	トレーニングプログラムと食生活。トレーニングプログラムと食生活（3）試合期（4）休養期について理解します。
第11回	アスリートの栄養と食事。スポーツマンの栄養欠陥に基づく疾病と対策、遠征時の食事のあり方について理解します。
第12回	アスリートの栄養と食事。種目特性と食事(1)減量と食事(2)筋力増強と食事(3)ウェイトコントロールについて理解します。
第13回	水分補給と栄養補助食品。スポーツと水分補給、スポーツと補助食品について理解します。
第14回	[理論編]栄養。1.成長期における食事2.栄養障害3.水分補給について理解します。
第15回	まとめ。上記の全てを理解できます。