

2021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 テニスコース											
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	新井			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											
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方法や留意点、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習得します。											
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知識を学び、日常的な栄養ケアができるようにします。											
成績評価方法											
試験と課題にて総合的に評価します。											
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											
必要に応じて配布します。											
回数	授業計画										
第 1 回	オリエンテーション										
第 2 回	栄養欠陥に基づく疾病と対策①										
第 3 回	栄養欠陥に基づく疾病と対策②										

2021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 テニスコース	
スポーツ栄養論 1	
第4回	栄養欠陥に基づく疾病と対策③
第5回	トレーニングスケジュール、競技特性と食事
第6回	コンディショニングと栄養・水分摂取について
第7回	栄養と疾病の関係
第8回	栄養ケアについて
第9回	アスリートの身体組成とからだ作り
第10回	ウエイトコントロール
第11回	サプリメントの利用の注意
第12回	サプリメントの使用について
第13回	アスリートの栄養教育
第14回	栄養教育について
第15回	まとめ