

2022年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科											
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	小川			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 方法や留意点、特殊環境と栄養に関する疾病、栄養教育について修得します。											
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										

2022年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツトレーナー科	
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