

## 2022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

## 栄養学

対象	1年次	開講期	後期	区分	選	種別	講義	時間数	15	単位	1	
担当教員	高橋、小井戸			実務経験	有	職種	管理栄養士					

## 授業概要

スポーツと栄養、アスリートの栄養摂取と食生活について学びます。

## 到達目標

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(テニス指導員、テニス教師など)に共通して必要となる基礎的な教養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からJSP0-AT専門科目の勉強に繋げていきます。

## 成績評価方法

学科試験によって評価し認定します。

## 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

「公認スポーツ指導者養成テキスト」共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ (公益財団法人日本スポーツ協会)

回数	授業計画
第1回	スポーツと栄養
第2回	スポーツと栄養
第3回	スポーツと栄養

## 栄養学

第4回	アスリートの栄養・食事
第5回	アスリートの栄養・食事
第6回	アスリートの栄養・食事
第7回	アスリートの栄養・食事
第8回	アスリートの栄養・食事
第9回	トレーニングプログラムと食生活
第10回	トレーニングプログラムと食生活
第11回	アスリートの栄養と食事
第12回	アスリートの栄養と食事
第13回	水分補給と栄養補助食品
第14回	[理論編] 栄養
第15回	まとめ