

|                                                                                                          |                         |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----|----|----------|---|----|----------|-----|----|----|---|
| 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 スポーツインストラクターコース                                                                              |                         |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 栄養学                                                                                                      |                         |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 対象                                                                                                       | 1 年次                    | 開講期 | 後期 | 区分       | 必 | 種別 | 講義       | 時間数 | 15 | 単位 | 1 |
| 担当教員                                                                                                     | 中村                      |     |    | 実務<br>経験 | 有 | 職種 | 栄養専門学校教員 |     |    |    |   |
| 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                                                                                                     |                         |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 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                                                                                                      | ～第 3 回スポーツと栄養           |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 第4回                                                                                                      | ～第 8 回アスリートの栄養・評価       |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |
| 第9回                                                                                                      | ～第 1 0 回トレーニングプログラムと食生活 |     |    |          |   |    |          |     |    |    |   |

|                             |                  |
|-----------------------------|------------------|
| 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 スポーツインストラクターコース |                  |
| 栄養学                         |                  |
| 第11回                        | ～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              |