

2023年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科											
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	小川			実務 経験	無	職種					
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(アスレティックトレーナー、ジュニアスポーツ指導員、水泳指導員、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からJSPQ-AT専門科目の勉強に繋げていきます。											
成績評価方法											
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											
「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	～ 3 回スポーツと栄養										
第4回	～ 8 回アスリートの栄養										
第9回	～ 1 0 回トレーニングプログラムと食生活										

2023年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツトレーナー科	
栄養学	
第11回	～ 1 2 回アスリートの食事
第13回	水分補給
第14回	栄養補助食品
第15回	成長期の食事・栄養障害