

2023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 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10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