

2024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 サッカーコース											
スポーツ栄養論 1											
対象	3年次	開講期	前期	区分	必	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	高橋、小井戸、新井			実務経験	有り	職種	管理栄養士				
授業概要											
スポーツ栄養の基本的な考え方を理解します。											
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1										
第2回	スポーツと栄養1										
第3回	スポーツと栄養1										

2024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 サッカーコース	
スポーツ栄養論 1	
第4回	アスリートの栄養・食事1
第5回	アスリートの栄養・食事1
第6回	アスリートの栄養・食事1
第7回	アスリートの栄養・食事1
第8回	アスリートの栄養・食事1
第9回	トレーニングプログラムと食生活1
第10回	トレーニングプログラムと食生活1
第11回	アスリートの栄養と食事1
第12回	アスリートの栄養と食事1
第13回	水分補給と栄養補助食品1
第14回	[理論編] 栄養
第15回	まとめ