

|                                                                                           |                |     |    |          |   |    |       |     |    |    |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|----|----------|---|----|-------|-----|----|----|---|
| 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 テニスコース                                                                        |                |     |    |          |   |    |       |     |    |    |   |
| スポーツ栄養論                                                                                   |                |     |    |          |   |    |       |     |    |    |   |
| 対象                                                                                        | 3年次            | 開講期 | 後期 | 区分       | 選 | 種別 | 講義    | 時間数 | 30 | 単位 | 2 |
| 担当教員                                                                                      | 新井             |     |    | 実務<br>経験 | 有 | 職種 | 栄養管理士 |     |    |    |   |
| 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                                                                                      |                |     |    |          |   |    |       |     |    |    |   |
| アスリートの身体組成、体づくり、トレーニングスケジュールに見合った栄養管理・水分補給サプリメントの使用方法や留意点、特殊環境と栄養に関する疾病、栄養教育について全般的に学びます。 |                |     |    |          |   |    |       |     |    |    |   |
| 授業方法                                                                                      |                |     |    |          |   |    |       |     |    |    |   |
| コンディショニングにおける食事・栄養摂取の重要性について知識を学び、日常的な栄養ケアができるようにします。                                     |                |     |    |          |   |    |       |     |    |    |   |
| 成績評価方法                                                                                    |                |     |    |          |   |    |       |     |    |    |   |
| 試験と課題にて総合的に評価します。                                                                         |                |     |    |          |   |    |       |     |    |    |   |
| 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                                                                                     |                |     |    |          |   |    |       |     |    |    |   |
| 必要に応じ配布します。                                                                               |                |     |    |          |   |    |       |     |    |    |   |
| 回数                                                                                        | 授業計画           |     |    |          |   |    |       |     |    |    |   |
| 第1回                                                                                       | オリエンテーション      |     |    |          |   |    |       |     |    |    |   |
| 第2回                                                                                       | 栄養欠陥に基づく疾病と対策① |     |    |          |   |    |       |     |    |    |   |
| 第3回                                                                                       | 栄養欠陥に基づく疾病と対策② |     |    |          |   |    |       |     |    |    |   |

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 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 テニスコース  |                       |
| スポーツ栄養論             |                       |
| 第4回                 | 栄養欠陥に基づく疾病と対策③        |
| 第5回                 | トレーニングスケジュール、競技特性と食事  |
| 第6回                 | コンディショニングと栄養・水分摂取について |
| 第7回                 | 栄養と疾病の関係              |
| 第8回                 | 栄養ケアについて              |
| 第9回                 | アスリートの身体組成と体の作り       |
| 第10回                | ウエイトコントロール            |
| 第11回                | サプリメントの利用の注意          |
| 第12回                | サプリメントの使用について         |
| 第13回                | アスリートの栄養教育            |
| 第14回                | 栄養教育について              |
| 第15回                | まとめ                   |