

日本工学院八王子専門学校	開講年度	2019年度（平成31年度）	科目名	スポーツと食事	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツトレーナー科	コース名		開設期	前期
対象年次	2年次	科目区分	選択	時間数	30時間
単位数	2単位	授業形態	講義		
教科書/教材	AT専門科目テキスト「スポーツと栄養」				
担当教員情報					
担当教員	小井土		実務経験の有無・職種	有・管理栄養士	
学習目的					
本科目は日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格取得に必要な科目となります。 アスリートの身体を理解し、栄養管理・疾病予防・コンディショニング、栄養教育について学習するのが目的です。					
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と留意点、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、知識の習得が目標となります。					
教育方法等					
授業概要	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理解し、アスリートの身体と食事、体力づくりと食事な、日常的な栄養によるケアなどを学習します。				
注意点	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。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	90%	筆記試験		
	小テスト	%			
	レポート	%			
	成果発表 （口頭・実技）	%			
	平常点	10%	積極的な授業態度		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	アスリートの身体組成とからだ作り		ウェイトコントロールが理解できる		
2回	アスリートの身体組成とからだ作り		ウェイトコントロールが理解できる		
3回	アスリートの身体組成とからだ作り		ウェイトコントロールが理解できる		
4回	トレーニングスケジュール、競技特性と食事		コンディショニングと栄養・水分摂取が理解できる		
5回	トレーニングスケジュール、競技特性と食事		コンディショニングと栄養・水分摂取が理解できる		
6回	トレーニングスケジュール、競技特性と食事		コンディショニングと栄養・水分摂取が理解できる		
7回	栄養欠陥に基づく疾病と対策①		栄養と疾病の関係を理解できる		
8回	栄養欠陥に基づく疾病と対策②		栄養と疾病の関係を理解できる		
9回	特殊環境下における栄養ケア①		栄養ケアを理解できる		
10回	特殊環境下における栄養ケア②		栄養ケアを理解できる		
11回	サプリメントの利用時の留意点①		サプリメントの使用を理解できる		
12回	サプリメントの利用時の留意点②		サプリメントの使用を理解できる		
13回	サプリメントの利用時の留意点③		サプリメントの使用を理解できる		
14回	アスリートの栄養教育①		栄養教育を理解できる		
15回	アスリートの栄養教育②		栄養教育を理解できる		