

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	スポーツ栄養 2	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツ健康学科三年制	コース名	スポーツインストラクターコース	開設期	前期
対象年次	2年次	科目区分	必修	時間数	15時間
単位数	1単位	授業形態	講義		
教科書/教材	必要に応じて資料を配布します				
担当教員情報					
担当教員	新井		実務経験の有無・職種	有・栄養管理士	
学習目的					
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、栄養教育について幅広く学び健康指導に役立てることを目的とします。					
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、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習得します。					
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、日常的な栄養ケアができるようにします				
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%	試験と課題を総合的に評価します		
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	成果発表 （口頭・実技）	0%			
	平常点	10%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価します		
授業計画（1回～8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		ウエイトコントロールについて理解します		
2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・水分摂取について理解します		
3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します		
4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します		
5回	特殊環境下における栄養ケア①		栄養ケアを理解することができます		
6回	特殊環境下における栄養ケア②		栄養ケアを理解することができます		
7回	サプリメントの利用時の留意点		サプリメントの使用について理解します		
8回	アスリートの栄養教育		栄養教育について理解します		