

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	栄養学	
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	後期
対象年次	1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	「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）				
担当教員情報					
担当教員	高橋、小井戸		実務経験の有無・職種	有・管理栄養士	
学習目的					
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者の資格取得に必要な共通科目となります。アスレティックトレーナー、ジュニアスポーツ指導員、水泳指導員、テニス指導員、テニス教師といった資格取得に必須の科目です。 スポーツと栄養（五大栄養素、栄養のバランス、食事の摂り方、水分補給）、アスリートの栄養摂取と食生活、トレーニングプログラムと食生活、スポーツマンの栄養欠陥に基づく疾病と対策、遠征時の食事のあり方、種目特性と食事、スポーツと水分補給、スポーツと補助食品といったスポーツ指導者に必要な基礎的な栄養学の知識修得を学びます。またジュニアスポーツ指導員[栄養]領域の知識も学びます。					
到達目標					
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(アスレティックトレーナー、ジュニアスポーツ指導員、水泳指導員、テニス指導員、テニス教師など)に共通して必要となる基礎的な教養を身につけることを目標とします。 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。					
教育方法等					
授業概要	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JSPO-AT専門科目の勉強に繋がっていきます。				
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	100%	筆記試験		
	小テスト	%			
	レポート	%			
	成果発表 (口頭・実技)	%			
	平常点	%			
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	スポーツと栄養		スポーツと栄養（五大栄養素）について理解します		
2回	スポーツと栄養		スポーツと栄養(栄養のバランス、食事の摂り方) について理解します		
3回	スポーツと栄養		スポーツと栄養（水分補給）について理解します		
4回	アスリートの栄養・食事		アスリートの栄養摂取と食生活(通常期)について理解します。		
5回	アスリートの栄養・食事		アスリートの栄養摂取と食生活(鍛錬期)について理解します。		
6回	アスリートの栄養・食事		アスリートの栄養摂取と食生活(試合期)について理解します。		
7回	アスリートの栄養・食事		アスリートの栄養摂取と食生活(休養期)について理解します。		
8回	アスリートの栄養・食事		アスリートの栄養摂取と食生活(競技別)について理解します。		
9回	トレーニングプログラムと食生活		トレーニングプログラムと食生活 （1）通常期（2）鍛錬期 について理解します。		
10回	トレーニングプログラムと食生活		トレーニングプログラムと食生活 （3）試合期 （4）休養期 について理解します。		
11回	アスリートの栄養と食事		スポーツマンの栄養欠陥に基づく疾病と対策、遠征時の食事のあり方について理解します。		
12回	アスリートの栄養と食事		種目特性と食事 (1)減量と食事(2)筋力増強と食事(3)ウェイトコントロールについて理解します。		
13回	水分補給と栄養補助食品		スポーツと水分補給、スポーツと補助食品について理解します。		
14回	〔理論編〕 栄養		1.成長期における食事 2.栄養障害 3.水分補給について理解します。		
15回	まとめ		全体を理解できている		