

授業科目名	スポーツ栄養学	単位数	2
担当教員名	徳野 裕子	担当形態	単独
実務内容 (実務家教員の場合)	クリニックにおける非常勤管理栄養士の経験あり 現在プロをめざす野球教室の専属公認スポーツ栄養士 保健所におけるコロナ積極疫学調査員		
<p>「学位授与の方針」との関係</p> <p>星槎大学は、「人を認める、人を排除しない、仲間を作る」という三つの約束のもと、「人と人、そして人と自然とが共生する社会の創造に貢献する」を教育理念としています。共生科学部は、この三つの約束、教育理念に基づき、「21世紀を創造する広く深い知の涵養」「共生する心の耕作」「課題探究能力の育成」「インクルージョン教育に基づいた社会実践を担い、社会変革を目指す人材の養成」を教育目的とし、以下の「星槎共生スピリット」を身に付けたものに学位を授与します。</p> <p>A. 共生社会創造のために、教育、福祉、環境、国際関係、スポーツ身体表現の専門的知識を生かし、狭い専門領域を越えて統合しようとする意志を持つこと。</p> <p>B. 問題が生起する現場において、専門知や統合知を使い、解決のために実践しようとする気概を持つこと。</p> <p>C. 共感理解教育の理念を認識し、実践すること。</p> <p>D. 多様な人々や生命に対して、他者を認め、他者を排除せず、仲間を作るという星槎の三つの約束の精神に則って、共生社会の創造に貢献する姿勢を身につけていること。</p> <p>E. 個人や社会にとって必要な課題の解決のため、自律的な課題探究能力を身につけていること。</p> <p>F. 共生社会創造の目的のために、絶えず学び続ける意欲を持つこと。</p>			
<p>授業の到達目標及びテーマ</p> <p>(1) スポーツ選手、運動する人にとって必要な栄養について説明できる。</p> <p>(2) スポーツ選手をサポートするための栄養マネジメントについて理解し、計画をたてることができる。</p> <p>(3) アスリートの環境は特異的環境下であり、その中で勝ことと健康増進との関係について理解し、説明できる。</p>			
<p>授業の概要</p> <p>スポーツ選手や運動をする人にとって必要な食・栄養について学習する。食品に含まれる栄養素から、私たちが口にした食品がどのように体内で消化、吸収、代謝していくか、その間にスポーツを行うこととの関係について理解する。その他、特殊環境下である運動時に必要な栄養があることを学修する。スクーリングでは、アクティブラーニングの手法も用いて授業を実施する。</p>			
<p>授業計画</p> <p>第1回：スポーツ栄養学とは</p> <p>第2回：体内におけるエネルギーの重要性</p> <p>第3回：消化・吸収・代謝（糖質）</p> <p>第4回：消化・吸収・代謝（脂質）</p> <p>第5回：消化・吸収・代謝（たんぱく質）</p>			

第6回：消化・吸収・代謝（ビタミン）
第7回：消化・吸収・代謝（ミネラル）
第8回：消化・吸収・代謝（まとめ）
第9回：水分補給とパフォーマンス
第10回：栄養マネジメント
第11回：ウェイトコントロール
第12回：トレーニング期と試合期の食事
第13回：サプリメント
第14回：アクティブエイジングとスポーツ栄養
第15回：スポーツと栄養についてまとめ
定期試験

スクーリングでの学修内容

主に、第2回の内容を中心に、そこに関係する各栄養素、さらに実際のスポーツの状況に応じたスポーツ栄養（第9回～第15回）について学習します。

教科書

イラストスポーツ栄養学 第2版 大嶋里美、(2022年) 東京教学社
ISBN 9784808260842

参考文献

スポーツ栄養学：科学の基礎から「なぜ？」にこたえる 寺田新 (2017年) 東京大学出版社

学生に対する評価

スクーリング評価（25%）、レポート評価（25%）、科目修得試験（50%）を総合して評価する。