科目名	スポーツ栄養学	科目分類	□基礎教育科目　■専門教育科目 □卒業必修　□栄養士必修　■選択
英文表記	Sports Nutrition	開講年次	□１年　■２年
ナンバリング	NH250E	開講期間	□前期　■後期　□通年　□集中
ふりがな	うさみ　かなこ	授業形態・修得単位	講義・２単位
担当教員名	宇佐美　佳奈子	実施方法	■対面のみ　□遠隔のみ □対面・遠隔併用
		実務家教員担当科目	○
授業のテーマ	スポーツ栄養学の基礎知識を身に付ける		
授業概要	スポーツ・運動と栄養の基礎的な事項を学び、栄養サポート等に必要な知識とスキルを身に付ける。公認スポーツ栄養士としての経験を活かし、アスリートのサポートや講演での事例を紹介しながら理解しやすい授業を心がけて進める。		
到達目標	・他学問との関連を理解し、スポーツ栄養学の基礎的な事項を理解、説明できる。 ・スポーツ選手の特殊性を理解、説明できる。 ・実習等では協調性を持ち、コミュニケーション能力を身に付ける。		
授業時間外の学習	授業計画に該当するテキストの予習および前回の授業の復習を週 60 分以上行う。		
履修条件	特になし		

授業計画	
第１回	テーマ：「ガイダンス」スポーツ栄養、公認スポーツ栄養士
第２回	テーマ：「エネルギー代謝」エネルギー代謝、エネルギー供給系、骨格筋
第３回	テーマ：「スポーツ・運動における栄養素の働き１」炭水化物、脂質
第４回	テーマ：「スポーツ・運動における栄養素の働き２」たんぱく質、ビタミン、ミネラル
第５回	テーマ：「自分の身体を知る」体組成・体力測定実習（秋田県スポーツ科学センター）
第６回	テーマ：「アスリートの身体」身体組成、身体計測、生理・生化学検査、体力測定、睡眠、ホルモン
第７回	テーマ：「アスリートへの栄養教育」スポーツ栄養マネジメント
第８回	テーマ：「スポーツ栄養の食事の考え方と基本１」エネルギー必要量、栄養素摂取量
第９回	テーマ：「スポーツ栄養の食事の考え方と基本２」基本の食事、補食
第 10 回	テーマ：「運動種目別、期分けによる栄養管理」持久系・瞬発系・球技系運動、トレーニング・試合・オフ期、遠征・合宿中の栄養管理
第 11 回	テーマ：「熱中症と水分補給１」熱中症の種類、予防法、水分補給法
第 12 回	テーマ：「熱中症と水分補給２」スポーツドリンク作り実習
第 13 回	テーマ：「目的別の栄養管理」ウエイトコントロール、骨障害、貧血 「ライフステージ別のスポーツ栄養管理」ジュニア・シニア・障害者アスリート
第 14 回	テーマ：「女性アスリートの栄養管理」女性アスリートの身体、女性アスリートの三主徴 「ドーピング・サプリメント」ドーピング、サプリメント
第 15 回	テーマ：　まとめ
第 16 回	定期試験

テキスト	今村裕行　平川史子　飯井一秀　吉村良孝　堀田徳子　前川真姫　保科圭汰　小田和人「スポーツ・運動と栄養ー理論と実践ー 第２版」東京教学社
参考文献・資料	大嶋里美　田村明　徳野裕子　古川覚「スポーツ栄養学 第２版」東京教学社 田口素子　「スポーツ栄養学―理論と実践―」市村出版、他授業内で適宜紹介
成績評価の方法	出席回数が規定に満たなかった場合及び授業料その他納入金等の全額を納めていない場合は試験を受けることができません。定期試験(70%)およびレポート課題等(30%)などにより総合的に評価します。

成績評価基準	秀(100～90 点)、優(89～80 点)、良(79～70 点)、可(69～60 点)、不可(59 点以下)
オフィスアワー	授業の前後 30 分
受講生に望むこと・受講のルール	選手や多職種との連携ができるよう、多くの人と積極的にコミュニケーションをとるようにする。