

授業科目	運動栄養演習(スポーツ栄養含む)				単位	1		
履 修	選択	関連資格			ナンバリング	NT32502J		
開講年次	4	開講時期	前期	該当DP	DP1-2 DP2-1 DP3-1 DP4-2 DP5-1			
担当教員	西村 貴子、八木 康夫							
授業概要	<p>【実務家教員担当科目】</p> <p>食生活や身体活動は、子どもの健全な発育発達のみならず、成人期以降の生活習慣や健康状態にも影響する。また、健康に関する栄養や身体活動に関するマス・メディア情報やインターネット情報が散乱する中、管理栄養士は、社会的ニーズに対応して、栄養の専門職としての役割を果たす必要がある。</p> <p>さらに、スポーツ選手の栄養管理は、栄養学及び運動生理学的根拠に基づき、適切に実施しなければならない。特に、それぞれの競技・種目特性を十分に理解することが重要である。</p> <p>この授業では、運動栄養学に必要な基礎知識を習得するとともに、様々な競技種目の特性について、文献調査を通して理解を深め、管理栄養士として、運動・スポーツ分野で活躍するための実践能力を身につけることをねらいとする。</p> <p>実務家教員として、実際の現場で活動する公認スポーツ栄養士が一部授業を担当し、日本のスポーツ・運動分野と栄養の関連についての実践に基づいた授業を展開する。</p>							
学生が達成すべき行動目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動栄養学に関わる基礎的知識について習得できる。</li> <li>2. 運動に関わる他職種の役割を理解を説明できる。</li> <li>3. スポーツ競技・種目の特性について説明できる。</li> <li>4. 対象者に対し、スポーツ競技・種目の特性およびピリオダイゼーションを考慮した適切な情報を提供できる。</li> <li>5. 運動・スポーツ分野における管理栄養士の役割や技術について説明できる。</li> </ol>							
達成度評価								
評価と評価割合／ 評価方法	試験	小テスト	レポート	発表(口頭、プレゼンテーション)	レポート外の提出物	その他	合計	備考
総合評価割合	0	0	50	20	20	10	100	
知識・理解 (DP1-1)								
知識・理解 (DP1-2)			10		5		15	
知識・理解 (DP1-3)								
知識・理解 (DP1-4)								
思考・判断 (DP2-1)			30	10	10		50	
思考・判断 (DP2-2)								
関心・意欲 (DP3-1)			5			5	10	
関心・意欲 (DP3-2)								
態度(DP4-1)								
態度(DP4-2)			5			5	10	
態度 (DP4-3)								
技能・表現 (DP5-1)				10	5		15	
技能・表現 (DP5-2)								
技能・表現 (DP5-3)								
具体的な達成の目安								
理想的レベル				標準的なレベル				
標準的なレベル 1～5 の全てを達成したうえで、知識に関しては、より詳細かつ丁寧に説明できる。また、修得した知識および技術を応用して、実践できる。				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動栄養学に関わる基礎的知識について習得できる。</li> <li>2. 運動に関わる他職種の役割を理解を説明できる。</li> <li>3. スポーツ競技・種目の特性について説明できる。</li> <li>4. 対象者に対し、スポーツ競技・種目の特性およびピリオダイゼーションを考慮した適切な情報を提供できる。</li> </ol>				

		5. 運動・スポーツ分野における管理栄養士の役割や技術について説明できる。		
授業計画				
進行	テーマ・講義内容	授業の運営方法	学習課題(予習・復習)	予習・復習時間(分)
1	テーマ: 運動・スポーツ分野における管理栄養士の役割 1 (西村貴子) オリエンテーションを行う。運動・スポーツの分野で活躍する他職種の専門性や管理栄養士の業務内容について検討し、管理栄養士に求められる知識や技術について知る。	講義・演習	予習: なし 復習: 運動・スポーツ分野で活躍する管理栄養士について、情報を得て、まとめる。	0 30
2	テーマ: 運動(トレーニング)の理解 (八木康夫) 運動が身体諸機能に及ぼす効果や運動処方について学ぶ。	講義・演習	予習: テーマについて情報収集する。 復習: 運動が身体機能に及ぼす影響についてまとめる。	20 30
3	テーマ: トレーニングとコンディショニング (八木康夫) トレーニング及びコンディショニングに必要な基本知識について学ぶ。	講義・演習	予習: テーマについて情報収集する。 復習: トレーニングとコンディショニングの関連についてまとめる。	20 30
4	テーマ: 競技種目の形態及び体力の特性について (八木康夫) 競技種目の形態及び体力の特性について学ぶ。	講義・演習	予習: 形態及び体力の要素について調べる。 復習: 競技種目の形態及び体力の特性についてまとめる。	20 30
5	テーマ: 競技種目における形態特性と体力特性 (八木康夫) 形態測定と特徴的体力の測定を実際に測定し、ヒトの競技種目への適応やトレーニング効果を検討する。	講義・演習	予習: テーマについて情報収集する。 復習: 競技種目の形態及び体力の特性について測定の結果から考察する。	20 30
6	テーマ: 運動が身体諸機能に及ぼす効果 (八木康夫) 運動がどのような身体諸機能に影響するのか、特に脳にはどのような影響を与えるのか学ぶ。	講義・演習	予習: テーマについて情報収集する。 復習: 運動が身体諸機能にどのような効果を与えるのかまとめる。	20 30
7	テーマ: 運動が認知機能に及ぼす影響を生理学的に検討 (八木康夫) 運動が及ぼす認知機能への効果を、脳波(生体情報)を用いて検討し、運動によるヒトの諸機能への効果を学ぶ。	講義・演習	予習: テーマについて情報収集する。 復習: 運動が認知機能に及ぼす効果についてまとめる。	20 30
8	テーマ: 競技特性・期分けを考慮した食計画 1 (西村貴子) それぞれでスポーツ競技・種目を設定し、その競技特性を栄養学的見地から検討する。	講義・演習	予習: なし。 復習: 対象競技・種目の特性についてまとめる。	0 30
9	テーマ: 競技特性・期分けを考慮した食計画 2 (西村貴子) スポーツ競技・種目について、ピリオダイゼーションの理解をすすめて、それぞれに求められる栄養的な課題を抽出する。	講義・演習	予習: テーマについての情報収集をする。 復習: 対象競技・種目の期分けについてまとめる。	30 30

10	テーマ: 競技特性・期分けを考慮した食計画 3 (西村貴子) スポーツ競技・種目の抱える課題に対する化学的根拠に基づいた情報を収集、具体的な食事プランを検討、報提供用の資料媒体を作成する。	講義・演習	予習: テーマについての情報収集をする。 復習: 対象競技・種目に対する食計画についてまとめる。	30 30
11	テーマ: 競技特性・期分けを考慮した食計画 4 (西村貴子) 情報提供用の資料媒体を作成の進行する。	講義・演習	予習: テーマについての情報収集をする。 復習: 媒体資料の情報確認を行う。	30 30
12	テーマ: 競技特性・期分けを考慮した食計画 5 (西村貴子) 作成した資料に対してグループ討議を行い、情報提供に関する注意点を検討する。	講義・演習	予習: テーマについてまとめる。 復習: 様々な競技・種目の特性についてまとめ、理解する。	30 30
13	テーマ: 競技特性・期分けを考慮した食計画 6 (西村貴子) 作成した資料に対してグループ討議を行い、情報提供に関する注意点を検討する。	講義・演習	予習: テーマについてまとめる。 復習: 様々な競技・種目の特性についてまとめ、理解する。	30 30
14	テーマ: 特殊環境における栄養管理 1(暑熱環境) (西村貴子) 暑熱環境における対応法を習得する。	講義・演習	予習: 特殊環境における栄養管理についての復習をする。 復習: 暑熱環境における水分補給のポイントについてまとめ、理解する。	30 30
15	テーマ: 特殊環境における栄養管理 2(海外遠征時) (西村貴子) 海外遠征、災害時といった衛生面に問題がある場合や必要物品が揃わないような特殊環境における食事提供について学ぶ。	講義・演習	予習: 特殊環境における栄養管理についての復習をする。 復習: 特殊環境における食計画についてまとめる。	30 30
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

理解に必要な予備知識や技能	<p>予習として、解剖生理学、応用生理学、生化学、運動生理学、応用栄養学、環境・運動と栄養について復習し、よく理解しておくこと。</p> <p>日頃から、興味を持っている競技種目についての様々な情報を集め、栄養面からどのようなアプローチすることが可能か検討するように心がけること。</p>
テキスト	必要に応じて、資料を配付する。
参考図書・教材／データベース・雑誌等の紹介	<p>公益財団法人日本体育協会監修「小・中学生のスポーツ栄養ガイド」(女子栄養大学出版部)</p> <p>鈴木志保子著「理論と実践スポーツ栄養学」(日本文芸社)</p> <p>寺田新編著「スポーツ栄養学最新理論」(市村出版)</p>
授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ	<p>本科目は、学生相互による考えを出し合うことを重視します。積極的に発言するとともに、他者の考えを聴く姿勢、そして他者と自分の考え方を擦り合わせることによって、運動・スポーツ分野における管理栄養士の役割や業務といった専門性についてより理解を深めます。意欲をもって臨んでください。</p>
達成度評価に関するコメント	<p>レポートおよびプレゼン発表の内容については、授業の中で指示する。その他は、講義中の積極的な質問や発言といった授業態度を評価する。</p>