

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	森山 美加代、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、監督、コーチ、フィジカルコーチ、トレーナー、ドクター、調理師など、他職種の役割と専門性を理解し、連携・協働を図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、文献調査など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>また、これまでに経験してきたスポーツ選手への栄養サポートの経験を活かし、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 (森山美加代) 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: スポーツ栄養マネジメントの理論 (森山美加代) スポーツ栄養マネジメントの理論について学ぶ。	講義	予習: テーマの予習する。 復習: スポーツ栄養マネジメントとは何かを理解し、まとめる。	20 30
3	テーマ: 運動が身体の諸機能に及ぼす効果 (八木康夫) 運動が身体機能に及ぼす効果や運動処方について学ぶ。	講義	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
4	テーマ: 運動が脳の認知機能に及ぼす影響 (八木康夫) 運動が及ぼす認知機能への効果について解説し、運動によるヒトの脳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
5	テーマ: アセスメント (森山美加代) 身体計測、生理・生化学検査、臨床審査の手法を知り、身体状況の評価を学ぶ。	講義・演習	予習: テーマの予習をする。 復習: アセスメント方法について整理し、まとめる。	30 30
6	テーマ: 競技特性・期分けを考慮した食計画 1 (森山美加代) グループ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	予習: テーマについての情報収集をする。 復習: 対象競技・種目の特性についてまとめる。	20 30
7	テーマ: 競技特性・期分けを考慮した食計画 2 (森山美加代) 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る、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
8	テーマ: 競技特性・期分けを考慮した食計画 3 (森山美加代) 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
9	テーマ: 競技特性・期分けを考慮した食計画 4 (森山美加代) 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
10	テーマ: 競技特性・期分けを考慮した食計画 5 (森山美加代) 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 60

11	テーマ:特殊環境における栄養管理 1(特殊環境) (森山美加代) 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
12	テーマ:特殊環境における栄養管理 2(遠征・合宿帯同時) (森山美加代) 遠征・合宿の帯同、海外遠征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環境整備について学ぶ。	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環境整備についてまとめる。	30 30
13	テーマ:サプリメントとアンチ・ドーピング (森山美加代) サプリメントの考え方やアンチ・ドーピングについての知識を学ぶ。	講義	予習:テーマの予習をし、まとめる。 復習:サプリメントやアンチ・ドーピングについての理解を深める。	30 60
14	テーマ:運動・スポーツ分野における管理栄養士の役割 2 (森山美加代) 管理栄養士が運動・スポーツの分野で求められる専門性を再考し、プレゼンする。	講義・演習	予習:テーマの予習をする。 運動スポーツ分野と栄養の関わりについてまとめ、管理栄養士の役割を理解する。	30 60
15	テーマ:運動・スポーツ分野における管理栄養士の役割 3 まとめ (森山美加代)	講義	予習:授業で学習したことをまとめ、さらにスポーツ栄養分野における管理栄養士の役割をまとめ、総括する。	60 20
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	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。 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。
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	日本スポーツ栄養学会監修 高田和子・海老久美子・木村典代編集「エッセンシャルスポーツ栄養学」(市村出版) 鈴木志保子著「理論と実践スポーツ栄養学」(日本文芸社) 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) 寺田新編著「スポーツ栄養学最新理論」(市村出版)
授業以外の学習方法・受講生へのメッセージ	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。
達成度評価に関するコメント/課題に対するフィードバックの方法	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。