

運動栄養演習(スポーツ栄養含む)

授業科目	運動栄養演習(スポーツ栄養含む)				実務家教員担当科目	○					
単位	1.	履修	選択	開講年次	4	開講時期	前期				
担当教員	森山 美加代										
授業概要	<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>										
授業形態	講義・演習		授業方法	ICTの活用(必要に応じて)							
学生が達成すべき行動目標											
標準的レベル	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運動栄養学に関わる基礎的知識について習得できる。 2. 運動に関わる他職種の役割を理解を説明できる。 3. スポーツ競技・種目の特性について説明できる。 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。 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。 										
理想的レベル	標準的レベル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。										
評価方法・評価割合											
評価方法		評価割合(数値)			備考						
試験											
小テスト											
レポート		50%									
発表(口頭、プレゼンテーション)		20%									
レポート外の提出物		20%									
その他		10%									
カリキュラムマップ(該当DP)・ナンバリング											
DP1	○	DP2	○	DP3	○	DP4	○	DP5	○	ナンバリング	NT32502J
学習課題(予習・復習)										1回の学習目安(時間)	
予習: テーマの予習する										1	

復習：授業内容を理解し、サブノートにまとめる	
授業計画	
第1回	<p>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)</p> <p>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。</p>
第2回	<p>テーマ：スポーツ栄養マネジメントの理論 (森山美加代)</p> <p>スポーツ栄養マネジメントの理論について学ぶ。</p>
第3回	<p>テーマ：アセスメント (森山美加代)</p> <p>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</p>
第4回	<p>テーマ：運動（トレーニング）の理解 (八木康夫)</p> <p>運動が身体機能に及ぼす効果や運動処方について学ぶ。</p>
第5回	<p>テーマ：運動が脳の認知機能に及ぼす影響 (八木康夫)</p> <p>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。</p>
第6回	<p>テーマ：競技特性・期分けを考慮した食計画1 (森山美加代)</p> <p>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</p>
第7回	<p>テーマ：競技特性・期分けを考慮した食計画2 (森山美加代)</p> <p>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、それぞれに求められる栄養的な課題を抽出する</p>
第8回	<p>テーマ：競技特性・期分けを考慮した食計画3 (森山美加代)</p> <p>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</p>
第9回	<p>テーマ：競技特性・期分けを考慮した食計画4 (森山美加代)</p> <p>情報提供用の資料媒体の作成を進行する</p>
第10回	<p>テーマ：競技特性・期分けを考慮した食計画5 (森山美加代)</p> <p>情報提供用の資料媒体の作成を進行させ、プレゼン発表に向けて準備する</p>
第11回	<p>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)</p> <p>暑熱環境における対応法を習得する</p>
第12回	<p>テーマ：特殊環境における栄養管理2（遠征・合宿帯同時）</p>

	(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
第13回	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
第14回	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
第15回	テーマ：運動・スポーツ分野における管理栄養士の役割3 (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 全体的な振り返りとまとめをする
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)
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。
学生へのメッセージ・コメント	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。 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。