

平成27年度 仙台大学大学院 授業概要

授業科目名	運動・スポーツ栄養学特講		担当教員	藤井久雄／早川公康／田中茂穂			
	Nutrition of Exercise & Sports (L.)						
領域水準コード	F2	単位数	2	履修方法	選択必修	授業の方法	講義
授業の概要							
最近の運動栄養学、運動生理学等の研究成果に基づき、健康増進、また競技力向上の現場における栄養指導に役立つように栄養(食事)と運動の関わりについての知識について論述する。							
授業の一般目標							
健康増進、また競技力向上の現場において、基礎体力を高めるには、運動・栄養・休養のバランスを良く考えた生活を送ることが大切である。そのために、食事からの栄養効果を最大限引き出すためにはどのような点に配慮すべきか、特に栄養(食事)と運動の関わりについての知識を習得することができる。							
授業の到達目標							
■ 認知的領域	最新の運動・スポーツと栄養についての知識を習得することができる。						
■ 情意的領域	「運動・栄養・休養」を基本とした健康増進や競技力向上のプログラムの運営に役立つことを意識して取り組むことができる。						
□ 技能表現的領域							
授業計画(全体)							
前半は、運動・スポーツと栄養についての基礎的な知識を学ぶ。一方、後半は実践力を身に付けられるように健康増進や競技力向上のための栄養管理の実際について学ぶ。							
授業計画(詳細)							
回	授業テーマとその内容						
1	[テーマ] オリエンテーション [内容] 担当教員の紹介、授業の目標と進め方、シラバス説明、成績評価の説明	9	[テーマ] 生活習慣病予防のための食事指導 [内容] 日本人の食事摂取基準(2005年版)①				
2	[テーマ] 健康増進や競技力向上のために大切となる栄養素の役割 [内容] スポーツ・運動時の栄養学とは何かを理解する	10	[テーマ] 生活習慣病予防のための食事指導 [内容] 日本人の食事摂取基準(2005年版)②				
3	[テーマ] 運動・スポーツと糖質代謝 [内容] スポーツ・運動時の糖代謝について理解する	11	[テーマ] 生活習慣病予防のための食事指導 [内容] 日本人の食事摂取基準(2005年版)③				
4	[テーマ] 運動・スポーツと脂質代謝 [内容] スポーツ・運動時の脂質代謝について理解する	12	[テーマ] 生活習慣病予防のための運動・身体活動について [内容] 健康づくりのための運動基準2006～身体活動・運動・体力①				
5	[テーマ] 運動・スポーツとたんぱく質代謝 [内容] スポーツ・運動時のたんぱく質代謝について理解する	13	[テーマ] 生活習慣病予防のための運動・身体活動について [内容] 健康づくりのための運動基準2006～身体活動・運動・体力②				
6	[テーマ] 運動・スポーツとビタミン・無機質の代謝 [内容] スポーツ・運動時のビタミン・無機質の代謝について理解する	14	[テーマ] 生活習慣病予防のための運動・身体活動について [内容] 健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)①				
7	[テーマ] 健康増進や競技力向上のための栄養管理の基礎知識 [内容] 健康増進や競技力向上のための栄養管理について基礎的なポイントを理解する	15	[テーマ] 生活習慣病予防のための運動・身体活動について [内容] 健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006)②				
8	[テーマ] 「健康増進や競技力向上のための栄養管理の実際」についての講義を行うにあたって [内容] 担当教員の紹介、授業の進め方等	16	[試験または課題] 運動・スポーツと栄養に関する課題を課す [方法]				
授業外学習の指示等							
日ごろから、最新のスポーツ、健康、食事・栄養に関する話題を収集するように努めること。それらに関する意見を述べる機会を授業内に設ける予定である。							
成績評価方法(方針)							
出席、受講態度およびレポートによる総合評価							
成績評価方法(詳細)					履修上の注意(受講に当たって学生に望むこと)		
到達目標	認知的領域	情意的領域	技能表現的領域	評価割合(%)	・2/3以上の出席がない学生は、評価対象外とする(欠格条件)。 ・授業態度が悪い学生は、成績評価から減点する。 ・授業進行の妨げとなるので、遅刻は厳禁とする。		
成績評価方法							
定期試験(期末試験)							
小テスト・授業内レポート	◎	◎		25			
授業外のレポート							
ポートフォリオ							
出席		◎		50			
その他(授業態度)		◎		25			
関連科目	栄養生化学特講						
教科書	特に指定しない。			参考書	特に指定しない。		
連絡先	研究室:藤井久雄(25記念館1階)／早川公康(F棟2階)／田中茂穂(連絡を取りたいときは藤井まで)						