

2009年度

科目名	スポーツと栄養			
担当教員	湯浅 勲			
配当	人社2		コード	51330
開期	前期	講時	金曜日1限	単位数 2
授業テーマ	スポーツ・運動における栄養素の働きを理解し、運動時の栄養管理の基本を学ぶ。			
目的と概要	スポーツと運動は、行動体力の維持、向上をめざして行う身体的活動である。今日、健康づくりと生活習慣病の予防にも役立てられている。本講義ではまず栄養摂取の重要性ならびにスポーツ・運動における栄養素の働きについて理解した後、運動種目別の栄養管理の基本について習得することを目標とする。			
成績評価法	期末試験の成績および平常点を加味し評価する。			
テキスト	スポーツ・運動栄養学/加藤秀夫・中坊幸弘編/講談社サイエンティフィック			
参考書	そのつど指示する。			
履修に当たっての注意・助言				
講義計画				
第1回	健康と栄養			
第2回	食品の機能			
第3回	栄養素の消化・吸収と代謝(糖質)			
第4回	栄養素の消化・吸収と代謝(脂質)			
第5回	栄養素の消化・吸収と代謝(タンパク質)			
第6回	栄養素の働き(ビタミン)			
第7回	栄養素の働き(ミネラル)			
第8回	スポーツ・運動における栄養素の働き(糖質)			
第9回	スポーツ・運動における栄養素の働き(脂質)			
第10回	スポーツ・運動における栄養素の働き(タンパク質)			
第11回	スポーツ・運動における栄養素の働き(ビタミン・ミネラル)			
第12回	運動種目別の栄養管理(持久的運動・瞬発的運動)			
第13回	運動種目別の栄養管理(球技系運動・冬季競技)			
第14回	運動種目別の栄養管理とその食事計画			
第15回	まとめ			