

2010年度

|                       |  |                 |       |
|-----------------------|--|-----------------|-------|
| 科目名                   | スポーツと栄養  |                 |       |
| 担当教員                  | 亀井 正治  |                 |       |
| 配当                    | 人社2  | コード             | 12830 |
| 開期                    | 後期   | 講時              | 月曜日2限 |
|                       |  | 単位数             | 2     |
| 授業テーマ                 | 運動と栄養生理の関係を把握し、スポーツにおける栄養管理の基礎を理解する  |                 |       |
| 目的と概要                 | 運動に伴いエネルギー消費をはじめとする代謝が大きく変化し、通常状態とは異なる生理的影響が発現する。こうした変動が健康増進や生活習慣病予防に寄与すると考えられる。本講義では栄養素とその機能について理解を深めた上で、運動と栄養素の関連について学習を進め、さらに運動種目と栄養管理についての基本を習得することを目的とする。 |                 |       |
| 成績評価法                 | 試験成績(50%)と平常点(50%)をあわせて評価  |                 |       |
| テキスト                  | スポーツ・運動栄養学/加藤秀夫・中坊幸弘/講談社サイエンティフィク  |                 |       |
| 参考書                   | そのつど指示   |                 |       |
| 履修に<br>当たっての<br>注意・助言 |  |                 |       |
| 講義計画                  |  |                 |       |
| 第1回                   | 序論   |                 |       |
| 第2回                   | 代謝のアウトライン  |                 |       |
| 第3回                   | 栄養素とその機能   | 糖質              |       |
| 第4回                   | 栄養素とその機能   | 糖質代謝と運動         |       |
| 第5回                   | 栄養素とその機能   | 脂質              |       |
| 第6回                   | 栄養素とその機能   | 脂質代謝と運動         |       |
| 第7回                   | 栄養素とその機能   | タンパク質           |       |
| 第8回                   | 栄養素とその機能   | タンパク質・アミノ酸代謝と運動 |       |
| 第9回                   | 栄養素とその機能   | ビタミン・ミネラルと運動    |       |
| 第10回                  | スポーツ・運動と栄養   | 水分              |       |
| 第11回                  | スポーツ・運動と栄養   | 有酸素運動           |       |
| 第12回                  | スポーツ・運動と栄養   | 筋肉との関連          |       |
| 第13回                  | 運動種目と栄養管理 1  |                 |       |
| 第14回                  | 運動種目と栄養管理 2  |                 |       |
| 第15回                  | まとめ  |                 |       |