

科目名	担当教員名	授業形態	単位数	資格	大学 DP	学科 DP	学習成果
特別演習	相川 悠貴	演習	4		1, 2, 3, 4	1, 2, 3, 4	1, 2, 3, 4
授業概要 授業目的	<p>運動と栄養は、健康管理の主軸となる。その知識の獲得のため、本演習では、①スポーツ競技者に対する栄養教育の実践、②日常活動の身体負荷の研究、③ロングウォーキング（平面運動）と登山（上下運動）の身体的負荷の違いの研究、④エネルギー摂取制限と走運動の交互作用が筋・骨・消化器に及ぼす影響の研究の実践と、その前後学習を行う。</p> <p>本授業は、実践活動や前後学習を通して、運動栄養学、運動保健学、解剖生理学、応用栄養学、栄養教育論の知識と実践能力を獲得することを目的とする。</p>						
到達目標	<p>①スポーツ栄養サポートの計画立案と実践ができる。</p> <p>②運動生理学実験の実践と結果の考察ができる。</p> <p>③運動の知識を獲得し、日々の生活に組み込む能力を身に着ける。</p>						
回	学習内容	回	学習内容				
1	全体計画の説明、研究倫理講習	16	登山練習：階段				
2	登山・実験機器説明、運動	17	スポーツ栄養サポート：秋季栄養レター作成				
3	スポーツ栄養サポート：春季栄養レター作成	18	スポーツ栄養サポート：秋季調査準備				
4	スポーツ栄養サポート：春季調査準備	19	スポーツ栄養サポート：秋季解析				
5	スポーツ栄養サポート：春季解析	20	運動：球技				
6	運動：ラケットスポーツ	21	運動栄養学研究文献学習				
7	骨の測定準備	22	運動栄養学研究方法学習				
8	骨の測定	23	ロングウォーキング研究：準備				
9	登山練習：低山	24	ロングウォーキング研究：実践				
10	調理従事者の身体負荷調査：事務作業	25	ロングウォーキング研究：データ解析				
11	調理従事者の身体負荷調査：厨房作業	26	運動：レクリエーションスポーツ				
12	運動：フィットネス	27	スポーツ栄養サポート：冬季栄養レター作成				
13	スポーツ栄養サポート：夏季栄養レター作成	28	スポーツ栄養サポート：冬季調査準備				
14	スポーツ栄養サポート：夏季調査準備	29	スポーツ栄養サポート：冬季解析				
15	スポーツ栄養サポート：夏季解析	30	活動内容の復習				
予習内容 復習内容	<p>予習：運動栄養学に関する最新の知識の収集。</p> <p>復習：実践活動の反省点を埋めるべく学習。ストレッチ等の身体のケア。</p>						
教科書	教科書は使用しない。講義内容に応じて資料を配付する。						
成績評価	演習に取り組む意欲・態度（60%）、演習中に作成する成果物（40%）						
実務経験							
その他 特記事項	<p>運動着と室内用運動靴、屋外用運動靴が必須である。</p> <p>正規時間外に学習を行うことがある。</p> <p>社会環境によって、活動内容を変更する場合がある。</p>						