

講義科目	: 特別演習	単位数	: 4
担当	: 相川 悠貴	学習形態	: 自由選択科目
		* 第2学年で履修	

講義の内容・方法および到達目標

内容は、①スポーツ競技者に対する栄養教育の実践、②エネルギー摂取制限と走運動の相互作用が筋・骨・消化器に及ぼす影響の研究、③食事摂取に影響を及ぼす運動・環境因子の研究である。方法は、実践活動、ラット実験、実践研究とその前後学習である。到達目標は、スポーツ栄養学、運動栄養学の専門知識を習得すること、種々の問題を解決する能力を身につけることである。

授業計画

1回	全体計画の説明、研究倫理講習	16回	スポーツ栄養サポート：補食
2回	登山・実験機器説明、運動	17回	餌づくり：通常食
3回	スポーツ栄養サポート：春季調査	18回	餌づくり：低糖質食
4回	スポーツ栄養サポート：春季解析	19回	運動：レクリエーションスポーツ
5回	運動：ラケットスポーツ	20回	スポーツ栄養サポート：貧血
6回	スポーツ栄養サポート：水分	21回	解剖準備
7回	登山練習：低山	22回	本解剖：安静群
8回	運動栄養学研究文献学習	23回	本解剖：運動群
9回	解剖練習	24回	スポーツ栄養サポート：体重管理
10回	スポーツ栄養サポート：競技中	25回	骨の測定準備
11回	運動栄養学研究方法学習	26回	骨の測定
12回	登山練習：階段	27回	スポーツ栄養サポート：免疫
13回	運動：球技	28回	スポーツ栄養サポート：冬季調査
14回	スポーツ栄養サポート：夏季調査	29回	スポーツ栄養サポート：冬季解析
15回	スポーツ栄養サポート：夏季解析	30回	活動内容の復習

栄養サポート調査・解析について、春季は試合期の身体・食生活、夏季は暑熱環境の鍛練期の身体・食生活、冬季は寒冷環境の鍛練期の身体・食生活を調べる。

教材・テキスト・参考文献等

教科書は使用しない。講義内容に応じて資料を配付する。

成績評価方法

演習に取り組む意欲・態度（100%）で成績評価を行う。

その他

正規時間外に学習を行うことがある。社会環境によって、活動内容を変更する場合がある。