

**【2017年度不開講】** 2017年度 体育学研究科(体育学専攻) 博士前期(修士)課程シラバス

科目名(副題)	開講年次(セメ)	授業形態	単位	担当者名
スポーツ栄養学研究	1・2年次春学期 (1・3セメスター) 隔年開講	講義 ※演習含む	2	松本 孝朗
<b>授業概要</b>				
運動栄養学研究 運動栄養学の概説講義を行うとともに、運動能力を高める可能性のある食事法やサプリメントの中から、グリコーゲン・ローディング、クレアチン・ローディング、BCAA、カフェイン、タンパク同化ステロイドなどをとりあげ、論文抄読と発表・討論の演習により、その用法、有効性、安全性について、学習する。				
<b>授業目標(到達目標)</b>				
スポーツ栄養学の英文論文が読めるようになる。最新のスポーツ栄養学の知識を応用できる。選手や一般の人に対して基本的な栄養学的な指導ができる。				
<b>成績評価方法・基準</b>				
授業への取組み状況、レポート等の提出状況を総合的に評価する。				
<b>教科書・教材・参考文献 等</b>				
[テキスト] 使用なし(必要に応じ資料配布) [参考書] 『体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学』田口素子・樋口満編著 『市民からアスリートまでのスポーツ栄養学』岡村浩嗣編著 『スポーツと健康の栄養学 第3版』下村吉治著 『実践的スポーツ栄養学 改訂新版』鈴木正成著 『アスリートのための栄養・食事ガイド』小林修平・樋口満編著				
<b>授業計画</b>				
	<b>項目・内容</b>			
1	スポーツ栄養学概説講義① 前(量的に1コマでは扱えないので、分割して実施する)			
2	スポーツ栄養学概説講義② 中			
3	スポーツ栄養学概説講義③ 後			
4	スポーツ栄養学演習 グリコーゲンローディング① 前			
5	スポーツ栄養学演習 グリコーゲンローディング② 後			
6	スポーツ栄養学演習 クレアチンローディング① 前			
7	スポーツ栄養学演習 クレアチンローディング② 後			
8	スポーツ栄養学演習 BCAA① 前			
9	スポーツ栄養学演習 BCAA② 後			
10	スポーツ栄養学演習 カフェイン① 前			
11	スポーツ栄養学演習 カフェイン② 後			
12	スポーツ栄養学演習 タンパク同化ステロイド① 前			
13	スポーツ栄養学演習 タンパク同化ステロイド② 後			
14	スポーツ栄養学演習 他のエルゴジェニックエイド① 前			
15	スポーツ栄養学演習 他のエルゴジェニックエイド② 後			
<b>履修者へのコメント・学習課題(事前事後学習)</b>				
スポーツ栄養に興味を持ち、日ごろから広く情報収集に努めてください。また、種々雑多な情報の中から、科学的な評価により、信頼性の高い情報を見極めることが出来るようになります。				