

科目の種類	必修	科目名	スポーツと栄養	学年	2	単位数	2
コース	スポーツコース						
教科書							
副教材	ナツメ社 「戦う身体をつくるアスリートの食事と栄養」 第一学習社 「生活ハンドブック」(1年次、家庭基礎で使用した資料集)						
<p>科目のねらい</p> <p>「トレーニングをしてもなかなか成果が上がらない。」「体格に差はないのにどうしても成果に差が出る。」「どういうわけかケガを繰り返してしまう。」「もっと強くなりたい。」...</p> <p>スポーツ選手として活躍するみなさんの中には、このような思いを抱きながら取り組んでいる人が多いのではないのでしょうか。身体面あるいは精神面が原因とされがちですが、実は、栄養・食事面に問題があることも多いのです。自分自身で、「いつ、何を、どれくらい食べればいいのか」を理解しておくことが日頃のプレーに繋がります。</p> <p>この授業では、少しでもこのようなことを理解し、献立を作成できる力、そして、それを調理する技能を獲得し、スポーツ選手としてより活躍できる身体づくりを目指してもらいたいと考えています。</p>							
<p>授業の進め方</p> <p>講義とレポート作成(自分自身の消費エネルギー・食事摂取基準を求める、献立作成など) 調理実習などを組み合わせて授業を進めます。積極的に学ぼうとする意欲を見せてください。</p> <p>《用意してもらうもの》</p> <p>授業は、テキストやプリントを使用して進めていきますので、プリント類をまとめておけるファイルを用意していただきます。また、食品成分表を用いてエネルギー計算等をしてもらう関係で、電卓も用意してください。</p>							
<p>より良く学習を進めるためのアドバイス</p> <p>今までの自分の食生活、食習慣を振り返り、どういう傾向なのか分析してみよう。 (例えば、ノートを一冊用意し、その日の食事と体重・体脂肪率を毎日記録していく。など)</p> <p>欠点が出てきたら、自分のできる範囲で、授業で学んだことを活かし、改善へ向けて実行していこう。</p> <p>食生活を改善したからと言って、すぐに成果や結果が出るわけでもない。そのことを理解した上で、継続して自分に合った食生活を送っていくことを心掛ける。そうすることによって、最終的には、結果として現れたりするので、日々の習慣を意識して過ごしましょう。</p>							
<p>評価方法</p> <p>テストについて</p> <p>定期考査は、実施しない。しかし、学期に1回ずつ、授業内でテストをする。</p> <hr/> <p>平常点について</p> <p>提出物(宿題、レポート、課題 など) 授業態度(講義・実習・班活動など) 出欠状況 など</p> <p>宿題が出ますので、その提出を遅れないよう、特に注意しましょう。授業内での課題作成が多いので、その取り組み意欲・態度や達成度などの平常点が重要となってくるので、積極的に取り組みましょう。</p>							

	学習単元	単元の内容とねらい
前期	1 スポーツ栄養の基本 (1)スポーツ選手にとっての食事 (2)消費エネルギーと食事量	現代の誤った食生活習慣が引き起こす体への悪影響やスポーツをする中で起こる体調の変化から食生活との結びつきを知る。 運動後の疲労と回復の仕組みなどを学ぶ。 自分の消費エネルギーと摂取エネルギーを調べ、どのくらいのエネルギーや栄養素が必要なのかを把握する。
	第 1 回 定期 考 査 (実 施 し な い)	
後期	2 栄養素を知ろう (1)栄養素の働き 3 栄養と食事のとり方 (1)女性、ジュニアの食事 (2)競技別の食事内容	1年次に学んだ五大栄養素の中でスポーツをする体に直接関わる働きを取り上げ学習する。 バランスのよい献立を1日分作成する。 = 調理実習 = 自ら考案した献立を実際に作ってみる。 スポーツ選手と一般の人の食事では必要量が大きく異なる点や女子選手、ジュニア選手の特性と食事のポイントを学ぶ。 競技の特性とそれに合った栄養素、食事の仕方を講義と調理実習を通じて学ぶ。 (1) 持久系競技のための食事ポイント、調理実習 <ul style="list-style-type: none"> ┌ マラソン、陸上(中・長距離)、スキー(長距離) └ 自転車(ロード)、カヌー など 《前期・確認テスト》
	第 2 回 定期 考 査 (実 施 し な い)	
後期	4 ベストウエイトコントロール法	(2) 瞬発系競技のための食事ポイント、調理実習 <ul style="list-style-type: none"> ┌ 跳躍、陸上(短距離)、野球、アメリカンフットボール、 └ 卓球、体操、柔道 など (3) パワー持久系競技のための食事ポイント、調理実習 <ul style="list-style-type: none"> ┌ サッカー、ラグビー、テニス、バレーボール、ホッケー、 └ バasketボール、バドミントン、ハンドボール など 食事によるスポーツ選手のからだづくりの方法を理解する。
	第 3 回 定期 考 査 (実 施 し な い)	
後期	5 スケジュール別の食事法	トレーニング期、試合期、オフ期によって異なる食事内容を理解し、実践する力をつける。 グリコーゲンローディングの方法を学び、メリット・デメリットを把握する。
	第 4 回 定期 考 査 (実 施 し な い)	
後期	6 賢い食品の選び方	どうしても時間がないときや小腹がすいたときなど、高校生は外食や市販食品を購入することもある。その時のために、賢い選び方、食べ方を学ぶ。 《後期・確認テスト》
	学 年 末 考 査 (実 施 し な い)	

