

実施教員	所 属	健康開発学科
	職・氏名	教授 佐藤 雄二

テーマ	スポーツと栄養		
実施目標 (高校生に何を学んでもらうか等)	あらゆるスポーツを行う上での基本的な栄養の取りかた、及び運動(トレーニング)・栄養・休養のタイミングについて理解する。		
授業内容の要旨	<p>成長期のスポーツ活動は心身両面の発達に大きな影響を及ぼすが、日々のトレーニングがパフォーマンスの向上につながるためには、トレーニングと栄養と休養のタイミングを考えて生活することが重要である。</p> <p>その中で、栄養の取りかたは大きく分けて  ①体づくり②スタミナづくり③ウェイトコントロール の3つの目的に絞られる。</p> <p>これらについて、具体的スポーツ種目に合わせて解説する。</p>		
授業形態	<input checked="" type="checkbox"/> 講義	実習	<input checked="" type="checkbox"/> 演習
対象人数	50~100人程度		
必要機材	<input checked="" type="checkbox"/> プロジェクター	<input checked="" type="checkbox"/> スクリーン	<input checked="" type="checkbox"/> パソコン (パワーポイント)
	OHP	その他( )	特になし
実施に当たっての その他留意事項等	特になし		