

健康科学専攻/健康栄養学分野×健康スポーツ学分野

# スポーツ栄養学コース

2023年4月新設  
設置構想中

## 栄養学とスポーツ科学を繋ぐ次世代のQOLサポーター

健康寿命の延伸が求められる中、スポーツはその解決の一助になります。期待される効果として、身体活動の増進、コミュニケーションの促進、ストレスの軽減が挙げられます。一方、競技スポーツにおいては、月経障害、摂食障害、骨粗鬆症などが心配されています。スポーツに対しての栄養学的サポートはこれらを予防することに繋がるため、有効な対策として注目されています。栄養サポートは、スポーツパフォーマンスを向上させ、スポーツを行う上でのQuality of Life (QOL) 向上にも役立ちます。スポーツ選手に適切なエネルギーと栄養摂取を指導し、スポーツに関連する障害を予防し、更には、スポーツパフォーマンスの向上に結びつけることは、スポーツ栄養学分野における重要な役割の一つです。しかし、国内には、スポーツ栄養学を専門に学べる大学院課程が限られているのが現状です。

本コースは、栄養学的立場から、スポーツ現場における多職種連携においてリーダーシップ力やコンサルテーション力を発揮し、スポーツ現場における栄養サポートができる人材を育成することを目的としています。

1 スポーツ現場に欠かせない知識を習得

2 スポーツ現場で起きている現状を把握し、それに対するスポーツ栄養学的サポート方法を習得

3 スポーツ現場で実際に栄養サポートを行う教員からの指導

## スポーツ栄養学特論Ⅰ・Ⅱ(予定)

- ・栄養の基礎
- ・スポーツ選手の必要エネルギー摂取量
- ・栄養不足による月経障害
- ・栄養不足による骨密度低下
- ・スポーツ選手に必要な栄養素摂取量
- ・スポーツ栄養学的サポートの方法
- ・運動中の代謝応答
- ・運動中の内分泌応答
- ・運動中の心臓血管系応答
- ・運動中の呼吸循環器系応答



## 指導教員からのメッセージ

本学学部には、強化指定クラブで活躍するアスリートが多数在籍する「健康スポーツ学科」と、栄養のスペシャリストである管理栄養士を養成する「健康栄養学科」があります。これまでも「スポーツ」と「栄養」の立場から両者が連携する機会や、学外のアスリートに定期的に栄養サポートを行う実践活動を通じて「スポーツ栄養」の学びを提供してきました。その学びと専門性をさらに深め、現場での多職種連携を高度に実践する人材を養成するため、2023年4月「スポーツ栄養学コース」を大学院修士課程に立ち上げます！



健康科学専攻/健康栄養学分野長  
稲葉 洋美

学問としてのスポーツ栄養学・スポーツ栄養学分野における研究方法の修得に止まらず、実際にアスリートの栄養サポートを学ぶ機会を用意しています。栄養のサポートにおいては、アスリートとの連携はもちろんのこと、監督・コーチ・トレーナーなどチームスタッフとの連携が欠かせません。スポーツ栄養学を通じて社会に貢献する人材の輩出を目指しています。



健康科学専攻/健康スポーツ学分野長  
山代 幸哉

スポーツ栄養の普及は、アスリートのパフォーマンスの最大化のみならず、老若男女の活力ある生活につながります。スポーツ栄養学コースは、「スポーツ」と「栄養」の知識を分野横断的に学ぶと同時にトップアスリートを対象とした演習を含む魅力的なコースです。本コースで「より優れたQOLサポーター」を目指しましょう！

# スポーツ栄養学コース

## ■スポーツ栄養学コース 履修例

専門科目	共通科目
健康栄養学特論(必修)	アカデミック・スキルズ
スポーツ栄養学特論I(必修)	サイエンスライティング
スポーツ栄養学特論II(選択必修)	自然科学系研究方法論
スポーツ生理学特論(選択必修)	健康科学特論
スポーツ栄養学演習(選択必修)	社会調査法
特別研究(必修)	統計解析評価学特論 など

合計30単位

### point

1. スポーツ現場を経験出来るチャンスがある!
2. 最新のスポーツ栄養学が学べる!
3. 特論科目はオンラインで受講可能!



栄養セミナーの様子

授業科目名	単位数	科目概要
健康栄養学特論	2	健康栄養学分野における様々な最新の知見を学び、栄養学に関する幅広い知識を修得する。
スポーツ栄養学特論I	2	スポーツ栄養学における様々な最新の知見を学び、スポーツ現場での栄養学的サポートについての実践的な知識を修得する。
スポーツ栄養学特論II	2	スポーツ現場における栄養学的サポートをより深く理解するため、運動中の身体における代謝、内分泌、心血管系、呼吸循環器系、筋神経系の適応について学び、スポーツ栄養学に関するより専門的な知識を修得する。
スポーツ生理学特論	2	競技力向上に関わる生理学的知識を理解するため、人の代謝系、神経系、呼吸循環器系の基礎について学び、基礎的な知識を修得する。
臨床栄養学特論I	2	臨床現場における様々な疾患と栄養学的サポートについて学ぶことで、スポーツ現場における様々な疾患、障害についての知識を修得する。
スポーツ栄養学演習	4	スポーツ栄養学における最新の知見を学び、スポーツ栄養学における研究をすすめるための研究方法、計画立案、解析などについての知識を修得する。
特別研究	10	スポーツ栄養学分野における科学的アプローチと科学的思考を習得させ、スポーツ栄養学分野の研究者・専門家を育成する。

### 管理栄養士資格をお持ちのみなさん



現場で選手の栄養サポートをするチャンスがあり、修了後は活躍の場がさらに広がります!

### 健康スポーツを学んだみなさん



栄養学に関する幅広い知識を学び、修了後はアスリートのサポートに活かれます!

### スポーツ栄養をさらに深めたい皆さん



博士後期課程まで一貫して学ぶ環境があり、修士課程修了後も学際的に研究を深めることができます!

### 連携

健康栄養学科はアスリートサポート研究センターと共同でアルビレックス新潟(男子サッカー)のマルチサポートを行っています



大学院に興味のある方は是非お問い合わせください。

健康スポーツ学分野



健康栄養学分野

