

作成日：2015.7.31



キーワード

スポーツ栄養学 運動生理学 スポーツ医学 食環境 食習慣
 特殊栄養 栄養サポート アスリート 競技パフォーマンス
 ヘルスプロモーション 健康づくり 代謝 エネルギー
 公認スポーツ栄養士 ニュートリション・コーチ

📌 関連する授業 「スポーツと栄養」「運動生理学」「応用栄養学Ⅲ」

〉〉〉 入門的な情報源 〈〈〈

そもそも「スポーツ栄養」とはどのようなことなのか、おさえておきましょう。

【図書館で所蔵している図書の一例】

資料情報	請求記号	配架場所
『栄養士&管理栄養士まるごとガイド』『食生活』編集部/編 フットワーク出版 2005 →「スポーツ栄養の現場より」というコーナーで、仕事の内容や求められる能力などが語られています。	498.14/S	分館
『よくわかる栄養学の基本としくみ』中屋豊 秀和システム 2009 →「運動と栄養」の章でエネルギー産生・筋肉量など基本的な内容を解説しています。	498.55/N	分館

〉〉〉 図書を探す 〈〈〈

まずは、学内の関連図書を探しましょう。

■テーマの書架へ行って探す

【関連分野の分類番号】

491.36	運動生理	491.47	代謝・栄養の生化学
498.55	栄養学	498.56	栄養生理学
596	調理学	780.19	運動生理学・スポーツ栄養学

■OPAC で探す

→「書名」に“スポーツ栄養”と入れてみる。「内容細目」にチェックが入っていると、書名に“スポーツ栄養”の語句がなくても件名などから見つかることがあります。

→配架場所が研究室の場合は、その先生の研究室に伺ってお願いしましょう。

【図書館で所蔵している図書の一例】

内容	資料情報	請求記号	配架場所
スポーツ栄養学の基本 健康づくり	『健康づくりと競技力向上のためのスポーツ栄養マネジメント』鈴木志保子 日本医療企画 2011 →スポーツ栄養マネジメントについてわかりやすく解説されており、評価の高い図書です。	780.19/S	分館
	『体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学』田口素子ほか/編著 市村出版 2014	780.19/T	分館
	『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 八千代出版 2015	780.19/O	分館
レシピ集	『スポーツ栄養士のキッチンから』こばたてるみ 日本医療企画 2011	780.19/K	分館
対象：ジュニア	『ジュニア選手の「勝負食」10代から始める、勝つ！カラダづくり』石川三知/監修 メイツ出版 2015	780.19/I	分館

対象：学生	『早稲田大学競走部のおいしい寮めし』 福本健一 主婦の友社 2011 →寮で人気の一汁三菜メニュー や、60人分を調理する際の分量も載っています。	596/F	分館
対象：社会人・プロ スポーツ選手	『北海道日本ハムファイターズの応援ごはん 選手の 食事をわが家でも』 日本ハム株式会社中央研究所 女子栄養大学出版部 2014	780.19/N	分館
種目別	『勝てるカラダをつくる！サッカー選手の栄養と食 事』 川端理香 大泉出版 2012	782.3/M	分館
	『「走る」ための食べ方 マラソン快走のための実践栄 養学』 村野あずさ 実務教育出版 2013 →実業団ラ ンナーの経験を生かした“栄養フルコース型の食事”	782.3/M	分館
スポーツ栄養士をめざ す。	『活躍する管理栄養士 16人のキャリアデザイン』 田中浩子/編 文理閣 2005	498.14/T	分館
	『こんなときどうする？できる管理栄養士 70のスキ ルアップ術』 田中浩子、田中幸恵/編 化学同人 2006	498.14/T	分館

本学にはない図書も探してみましよう。

- NDL-OPAC 国立国会図書館の蔵書目録です。国内で刊行されたほとんどの図書が検索できます。
- Webcat-Plus 「連想検索」で図書を検索できます。また、所蔵している図書館も表示されます。
- CiNii Books 「大学図書館の本をさがす」のところから日本の大学図書館の蔵書から検索でき、所蔵館が表示されます。
- 新書マップ 入手しやすく入門的資料になりやすい新書を、テーマに基づいて探すことができます。連想検索機能があり、キーワードなどから瞬時に関連図が作成されます。

>>> 雑誌・雑誌記事を探す <<<

テーマに関連した研究を進める上で、論文や雑誌記事は欠かせません。出版されるまでの時間が短いのでタイムリーな話題が掲載されています。

■実際の雑誌から関連記事を探す

【図書館で所蔵している雑誌】

資料情報	所蔵年	配架場所	Web 目次
『栄養学雑誌』 日本栄養改善学会/隔月刊	1984-現在	分館	OJ-STAGEで公開
『ヘルスケア・レストラン』 日本医療企画/月刊	2006-現在	分館	O過去2年間
『臨床栄養』 医歯薬出版/月刊	1959-現在	分館	O2002-
『日本栄養士会雑誌』 日本栄養士会/月刊	1979-現在	分館	O2003-*2008以降はJ-STAGEに本文あり

→各号の目次をコピーしてまとめてあります。バックナンバーを探すのに便利です。

《上記以外の雑誌で特集記事などに「スポーツ栄養」が取り上げられたものの例》

雑誌名	特集記事	巻号, 発行年	配架場所
『食生活研究』	これからのスポーツ栄養(1)	30(3), 2010	分館
	これからのスポーツ栄養(2)	30(4), 2010	
『食品と開発』	スポーツ栄養・抗疲労素材の開発	42(2), 2007	分館
『食育フォーラム』	スポーツ活動と食育推進	15(5), 2015	分館
『思春期学』	思春期の栄養と運動を考える	32(1), 2014	本館

■雑誌記事や論文を探す

- CiNii 国内の学術雑誌・一般雑誌の論文や記事を検索できます。
→「スポーツ 栄養」と入れて検索すると、次のような論文が表示されます。(一例)

北海道のジュニアスポーツ指導者におけるドーピング,サプリメント
および食物アレルギーへの認識について

侘美靖 笠師久美子 佐藤雅弘

北海道文教大学研究紀要 39, 51-65, 2015 [CiNii 外部リンク](#)

このように、「[CiNii-PDF](#)」「[機関リポジトリ](#)」「[CiNii-外部リンク](#)」というマークがついて
いれば、全文を読むことができます。(有料のため見られないという例外もあります)
「[CiNii-PDF 定額アクセス可能](#)」の場合は、学内であれば、閲覧が可能です。

*上記のようなマークが無い場合～論文詳細画面の [CiNii Books](#) のアイコンをクリックすると掲
載雑誌の所蔵館が表示され、本学にある場合は「[名寄市立大学図書館](#)」が一番上にきます。その
際、所蔵範囲を確認しましょう。

- 医中誌（医学中央雑誌）医学・薬学・看護学系の国内約 5500 誌を対象としたデータベースです。
→「スポーツ栄養」と入れて検索すると次のような論文が表示されます。

管理栄養士の活動最前線 特定分野認定制度 公認スポーツ栄養士
選手に寄りそう公認スポーツ栄養士を目指して(解説)
日本栄養士会雑誌(2187-4476) 58 巻 3 号 Page204(2015.3)



このマークがついていれば、当館に雑誌の所蔵があります。



これらのマークがあれば、アイコンをクリックして、
本文を読むことができます。

- PubMed 医学関連分野の代表的データベースです。どこからでも無料で自由に検索できます。
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
→「Sport Nutrition」だけでは大量にヒットしますので、適宜キーワードを追加するなどして
絞り込みましょう。「[Free Article](#)」のマークがついていれば全文公開されています。

>>> 新聞記事を探す <<<

最新のニュースや動向などは、新聞が重要です。読むことができる一般紙・専門誌は次のとおりです。

●原紙

資料情報	種類	所蔵範囲	配架場所
朝日新聞	一般紙	過去 3 カ月程度	本館
毎日新聞	一般紙	過去 3 カ月程度	本館
北海道新聞	一般紙 (地方紙)	過去 1 年程度	本館
読売新聞	一般紙	過去 1 年程度	分館
産経新聞	一般紙	過去 3 カ月程度	分館
日本経済新聞	専門紙	過去 3 カ月程度	本館

*朝日新聞については、縮刷版の所蔵もあります。

(1948.1-2004.12 は分館書庫、2005.1-2011.3 は本館)

●新聞データベース

「[聞蔵ビジュアルⅡ](#)」(学内のみ)～キーワード・日付などから検索できます。

→「スポーツ栄養」と入れて検索すると、次のような記事が見つかります。(一例)

(栄養をたどって 戦後70年：5) 勝負メシ、百年の計
2014年7月24日 夕刊 2総合 2ページ

>>> 視聴覚資料を探す <<<

DVDなどの視聴覚資料も参考になります。次のものは館外貸し出しが可能です。本館にあります。

資料情報	請求記号	時間
『スポーツを行う児童・生徒の栄養指導』(栄養教諭「食育」実践講座9) 食の探偵団/監修 フリークセブン 2006	D5-10	54分
『集団指導に対応できる個人的な相談指導 肥満/スポーツ栄養/食物アレルギー』(新・食育指導全集8)丸善 2013	D5-37	108分

>>> 専門的な情報源・統計 <<<

更に深くテーマを掘り下げるには、専門事典や統計などの情報源が役立ちます。

【図書館で所蔵している資料の一例】

資料情報	請求記号	配架場所
『食品・栄養・食事療法事典』L. Kathleen Mahan ほか産調出版 2006 →第4部26章に「運動とスポーツ競技のための栄養」 《専門事典》	R498.583/S	分館
『最新スポーツ科学事典』日本体育学会/監修 平凡社 2006 《専門事典》	R780.33/S	分館
『体力・運動能力調査報告書』文部科学省 →当館には1994年版があるだけですが、web上で見られます。《統計》 http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/main_b8.htm	780.18/M	本館
『運動処方指針』アメリカスポーツ医学会(ACSM)/編 南江堂 2006 →運動負荷試験・運動処方をわかりやすく解説しています。《ガイドライン》	780.19/A	本館

>>> Web サイト <<<

関連サイトには次のようなものがあります。

- 国立スポーツ科学センター <http://www.jpnport.go.jp/jiss/home/tabid/36/Default.aspx>
→スポーツ科学・医学など各分野が連携し、日本の国際競技力向上の支援に取り組む研究施設です。
研究の一端をわかりやすく紹介する「サポートのたね」、アスリート向けレシピなどのページがあります。
- 国立健康・栄養研究所 <http://www0.nih.go.jp/eiken/>
→国民の健康保持・増進のため調査研究を行う機関です。「健康・栄養情報データベース集」があります。
- 厚生労働省
→「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」を策定しています。
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html>
- 日本スポーツ栄養学会 <http://www.jsna.org/>
→スポーツ栄養学を進歩・普及させ、選手の競技力向上、国民の健康増進、スポーツの発展に寄与を目的とする団体です。公認スポーツ栄養士について解説するページがあります。学会誌『日本スポーツ栄養研究誌』を発行しています。
- 日本オリンピック委員会 <http://www.ioc.or.jp/column/playersupport/>
→「選手サポートコラム」のページに“アスリートのためのカンタン栄養学”のシリーズがあります。

- しょくスポーツ <http://www.shoku-sports.jp/>
→公認スポーツ栄養士によるHPです。「スポーツ栄養」「食育」などのページがあります。
- 女子栄養大学レシピサイト <http://www.eiyo.ac.jp/recipe/>
→栄養学に基づくレシピ検索ができます。「スポーツに効果的」という項目があります。
- 食品・薬品関連企業によるスポーツ栄養のページが各種あります。
味の素「勝ち飯レシピ」
日清オイリオ「アスリートと日本の食卓を応援 Beautiful ENERGY」
江崎グリコ「健康科学研究所」 など

図書館にない資料を入手するには

■直接利用

所蔵している図書館を調べ（CiNii Books など）直接出向いて閲覧することができます。

★北海道地区大学図書館相互利用サービス…学生証を提示し、利用登録手続きをすると、閲覧や館外貸出が可能です。（道内 39 大学 47 館）

★その他の大学図書館…おおむね、学生証の提示で閲覧が可能ですが、各大学図書館のホームページで確認してから訪問しましょう。

*「紹介状」が必要な場合は発行しますので、カウンターで申し込んでください。

★国立国会図書館…満 18 歳以上であれば誰でも利用できます。

★北海道立図書館…北海道内に居住している方・帰省先などがある方は誰でも利用できます。

■複写取り寄せ・現物貸借

他大学・国立国会図書館・道立図書館から、資料の複写物・図書現物を取り寄せることができます。申込用紙に記入の上、申し込んでください。

*国立国会図書館から借りた場合は、館内閲覧のみです。ご注意ください。

国内で所蔵館がない場合でも、英国図書館にあれば、取り寄せることができます。

■リクエスト

要望があれば、購入します。リクエストカードに記入して申し込んでください。

*絶版などの理由で購入できない場合もあります。