

スポーツと栄養について知りたい

① キーワードを見つけてみましょう

辞書やインターネットを利用して調べ事に関連するキーワードを書き出してみましょう。
ここで見つかったキーワードを手掛かりに本や資料を探していきます。

例: 食事、栄養、食生活、栄養とスポーツ、アスリートの食事、栄養バランス、五大栄養素、コンディショニング維持、筋肉作り、エネルギー …など

② 大学図書館で本を探してみましょう

→参考図書で調べたい事の概略を知りましょう

3階参考図書コーナーには辞典・白書など、物事の概要を知るのに便利な本が置かれています。

請求記号	書名
498.55 E	栄養学ハンドブック 技報堂
498.55 K	栄養学事典 朝倉書店

→蔵書検索をしてみましょう

上で挙げたキーワードを図書情報館内の検索機や[大学HPの蔵書検索](#)に入れて検索するとそのワードに関連する本を見つけることができます。

本学で所蔵している図書(一例)

請求記号	書名
780.19 C	NSCA スポーツ栄養ガイド Bill Campbell 編 ブックハウス・エイチディ
498.55 M	図解眠れなくなるほど面白い栄養素の話 牧野直子 監修 日本文芸社
498.55 W	運動・からだ図解 栄養学の基本 渡邊 昌 監修 マイナビ出版
780.19 T	スポーツ栄養学 科学の基礎から「なぜ？」にこたえる 寺田新 著 東京大学出版会
780.19 S	基礎から学ぶ!スポーツ栄養学 鈴木志保子 著 ベースボール・マガジン社
780.19 S	パフォーマンスを高めるためのアスリートの栄養学 清野隼 著 ナツメ社
780.19 T	アスリートのための朝食術 田口素子 監修 女子栄養大学出版部
780.19 O	市民からアスリートまでのスポーツ栄養学 第3版 岡村浩嗣 編著 八千代出版 ※電子図書館 KinoDen で利用可能

→直接本棚に行って本を探してみましょう

本は分類別(テーマごと)に置かれる場所が決まっているので、そのテーマの本棚に行くと探している題材の本をまとめて見つけることができます。

「財務会計・簿記」に関連する本がある本棚(一例)

498.55(栄養学)
780.19(栄養とスポーツ)

リーディング・エリア(3階) 案内図



☆開講中の授業の参考図書は 2F 新刊コーナーに置かれているかも。そちらもチェックしてみましょう。☆

→雑誌でも情報を探してみましょう

3F 雑誌架には各分野の学術雑誌を取り揃えています。

雑誌ではその分野のトレンドや最新の情報がわかるので是非チェックしてみましょう。

「eビジネス」に関連する雑誌(一例)

月刊スポーツメ ディン	トレーニング、スポーツ医学に関する特集等
月刊トレーニング・ ジャーナル	

③ WEB 上で情報を探してみましょう。

インターネットで検索サイトなどを利用して情報を収集することもできます。ただし、WEB上の情報には正確ではない情報、十分な検証がなされていない情報などが含まれている場合があります。レポートなどの参考にする際には公的な機関や団体等が運営しているサイトの情報を選ぶようにしましょう。

このテーマについてのWEBページ(一例)

日本食品標準成分表 2020年版(八訂)	文部科学省による日常的な食品の成分に関するデータ。
食品成分データベース	上記をデータベース化したもの。フリーワード検索が可能。

調べ事、お手伝いします！

「〇〇について調べたい」「〇〇の本はどこ？」など、

質問はお気軽に 2F カウンターまで