

2019 年度 愛知学泉短期大学シラバス

科目番号	科目名	担当者名	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
23603	スポーツ栄養マネジメント Sports Nutrition Management	服部 哲也	専門	1	選択	2 年前期

科目の概要

「アスリートのための栄養学」で学んだ運動種目別、期分け、目的別の栄養の特徴に合わせ、トレーニングと栄養・食事計画、調理法について学修する。プロスポーツ、アマチュアスポーツの運動指導者として「いつ」「何を」「どれだけ」食べればベストなパフォーマンスが発揮できるのかを、具体的に計画し、指導できる知識や技術を修得することを目的としている。この講義では、栄養士として必要な食生活の改善を通して健康の保持増進などに向けた提案ができる能力を身に付ける。

学修内容	到達目標
① 運動と各栄養素との関係について理解する ② スポーツ栄養マネジメントの一連の流れを理解する。 ③ 運動種目別の時期や目的に合わせた献立作成について理解する。	① 運動と各栄養素との関係について説明できる。 ② スポーツ栄養マネジメントの一連の流れを理解して作成できる。 ③ 運動種目別の時期や目的を理解して、それに合わせた献立を作成できる。

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素

学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例

前に踏み出す力	主体性	この講義の目的を理解して、積極的に講義に取組ことができる。
	働きかけ力	
	実行力	献立作成や発表など、目標を設定し最後まで学修することができる。
考え抜く力	課題発見力	運動種目別に何が課題であるか分析し見極めることができる。
	計画力	
	創造力	講義で学んだ現象を日常の運動のこととして捉えることができる。
チームで働く力	発信力	献立発表をわかりやすく、工夫して発表することができる。
	傾聴力	献立発表をしっかりと聴き、不明な箇所は質問することができる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	無断欠席、遅刻、居眠り、私語など授業に支障をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するようにルールを守る。
	ストレスコントロール力	

テキスト及び参考文献

「アスリートのための栄養・食事ガイド」小林修平・樋口満編集(第一出版)
「スポーツ栄養マネジメント」鈴木志保子(日本医療企画)

他科目との関連、資格との関連

他科目との関連:「アスリートのための栄養学」「健康スポーツ」「健康と運動」
資格との関連:

学修上の助言	受講生とのルール
栄養学、生化学で学んだ栄養素の代謝などの知識が必要となるので必ず復習しておくこと。また、この科目はそれらの知識と日々の運動と密接に関係する。身近なこととして捉えると理解しやすい。また、疑問に思ったことは放置せず、講義中、講義中以外でも質問してほしい。	私語や居眠りなどの授業妨害となるような行動があった場合、退出を命じる場合がある。そのときは欠席の扱いとする。また、最近は授業中の飲食やスマートフォンの操作、大幅な遅刻など考えられない行動が目立つ。厳しく指導し規律性を身に付けてもらう。

【評価方法】

評価方法	評価の割合	到達目標		各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント
筆記試験	40	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> ・運動と各栄養素との関係について理解しているか。 ・運動種目別の時期や目的を理解して、それに合わせたマネジメント、食事計画ができるか。
		②	✓	
		③	✓	
小テスト	10	①	✓	毎回授業の開始時に、先週習った範囲の小テストを実施する。これらの点数を平均して判定する。 小テストをしっかりと理解することで、筆記試験の対策となる。
		②	✓	
		③	✓	
レポート				
成果発表 (口頭・実技)	20	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> ・運動種目別、特徴ある事例に対する献立についてグループで発表する。 ・発表の仕方、資料などがわかりやすい工夫があるか、質疑応答などが適切であったかを評価する。
		②	✓	
		③	✓	
作品	20	①	✓	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養マネジメント、献立作成について、運動種目、時期、目的に対して適切であるかを評価する。
		②	✓	
		③	✓	
社会人基礎力 (学修態度)	10	①	✓	(主体性) 講義の目的を理解して、積極的に講義に取り組むこと。 (実行力) 献立作成や発表など、目標を設定し最後まで学修すること。 (課題発見力) 運動種目別に何が課題であるか分析し見極めること。 (創造力) 講義で学んだ現象を日常の運動のこととして捉えること。 (発信力) 献立発表をわかりやすく、工夫して発表すること。 (傾聴力) 献立発表をしっかりと聴き、不明な箇所は質問すること。 (規律性) 遅刻、居眠り、私語など講義に支障をきたす行動はせず。授業が円滑に進行するようルールを守れること。
		②	✓	
		③	✓	
その他				
総合評価 割合	100			

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
A(優)は、運動種目別、期分け、目的ごとの栄養の特徴についてほぼ完璧に理解でき、それに合わせたトレーニングと栄養・食事計画を立てることができ、発表や質疑応答も適切にできる。S(秀)は、運動種目別、期分け、目的ごとの栄養の特徴について完璧に理解でき、それに合わせたトレーニングと栄養・食事計画には創意工夫があり、発表や質疑応答も自分の意思がはっきり述べられている。	B(良)は、運動種目別、期分け、目的ごとの栄養の特徴についてほぼ完璧に理解でき、それに合わせたトレーニングと栄養・食事計画はやや不十分な箇所があり、発表や質疑応答も無難にできる。C(可)は、運動種目別、期分け、目的ごとの栄養の特徴についておおよ理解でき、それに合わせたトレーニングと栄養・食事計画はやや不十分な箇所があり、発表や質疑応答も無難にできる。

週	学修内容	授業の実施方法及び フィードバック方法	到達レベルC(可)の 基準	予習・復習	時間 (分)	能力 名
1週 /	オリエンテーション スポーツ栄養マネジメントとは	講義	スポーツ栄養マネジメントの意義が理解できる。	(復習)到達度確認のための小テストに向けた復習 (予習)スポーツ栄養マネジメントについて教科書を読んでまとめておく	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性
2週 /	スポーツ栄養マネジメントの実践(その1) マネジメントの目的、スクリーニング、個人サポートについて学ぶ	講義 授業開始時に小テストを実施	マネジメントの目的が理解できる	(復習)到達度確認のための小テストに向けた復習 (予習)マネジメントの目的、スクリーニング、個人サポートについて教科書を読んでまとめておく	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性
3週 /	スポーツ栄養マネジメントの実践(その2) マネジメントの評価、栄養ケア・マネジメントの違いについて学ぶ	講義 授業開始時に小テスト、学生による小テストの解説後フィードバックする。	栄養ケアとマネジメントの違いが理解できる	(復習)到達度確認のための小テストに向けた復習 (予習)マネジメントの評価、栄養ケア・マネジメントの違いについて教科書を読んでまとめておく	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4週 /	栄養補給 エネルギー消費の考え方、栄養補給、計画について学ぶ	講義 授業開始時に小テスト、学生による小テストの解説後フィードバックする。	エネルギー消費について理解できる	(復習)到達度確認のための小テストに向けた復習 (予習)エネルギー消費の考え方、栄養補給、計画について教科書を読んでまとめておく	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5週 /	栄養教育 栄養教育項目の内容と特徴、栄養学の基礎教育、対象者の特徴について学ぶ	講義 授業開始時に小テスト、学生による小テストの解説後フィードバックする。	対象者の違いによる教育の特徴がある程度わかる	(復習)到達度確認のための小テストに向けた復習 (予習)栄養教育項目の内容と特徴、栄養学の基礎教育、対象者の特徴について教科書を読んでまとめておく	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6週 /	スタッフ連携 スポーツの現場における連携、注意点について学ぶ	講義 授業開始時に小テスト、学生による小テストの解説後フィードバックする。	連携するときの注意点が理解できる	(復習)到達度確認のための小テストに向けた復習 (予習)スポーツの現場における連携、注意点について教科書を読んでまとめておく	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7週 /	栄養サポートのポイント トレーニングと栄養補給の関係、省エネな身体、糖質摂取と身体の状態について学ぶ	講義 授業開始時に小テスト、学生による小テストの解説後フィードバックする。	省エネな身体の変更善法について理解できる	(復習)到達度確認のための小テストに向けた復習 (予習)トレーニングと栄養補給の関係、省エネな身体、糖質摂取と身体の状態について教科書を読んでまとめておく	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8週 /	アスリートのトレーニングと食事 スポーツ種目と食事摂取基準、日本人アスリートの基本的な栄養摂取について学ぶ	講義 授業開始時に小テスト、学生による小テストの解説後フィードバックする。	日本人アスリートの食生活の問題点がわかる	(復習)到達度確認のための小テストに向けた復習 (予習)スポーツ種目と食事摂取基準、日本人アスリートの基本的な栄養摂取について教科書を読んでまとめておく	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性
ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法及び フィードバック方法	到達レベルC(可)の 基準	予習・復習	時間 (分)	能力 名
9週 / /	栄養、食事対策の進め方 アスリートの栄養・食事 評価の仕方、時期・目的 によるポイントについて 学ぶ	講義 授業開始時に小テスト、 学生による小テストの 解説後フィードバック する。	試合直前、直後の食 事対策の違いがわか る	(復習)到達度確認のための小 テストに向けた復習 (予習)アスリートの栄養・食事 評価の仕方、時期・目的による ポイントについて教科書を読ん でまとめておく	180	主体性 実行力 課題発 見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10週 / /	アスリートの栄養・食事 計画(その1) スポーツ活動とエネルギー 摂取量、アスリートの 食品構成、体に合わせ た食事について学ぶ	講義、演習 授業の後半で作成し た献立について要点 を解説する。	3500kcal の献立作 成ができる	(復習)到達度確認のための小 テストに向けた復習 (予習)スポーツ活動とエネル ギー摂取量、アスリートの食品 構成、体に合わせた食事につ いて教科書を読んでまとめてお く	180	主体性 実行力 課題発 見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11週 / /	アスリートの栄養・食事 計画(その2) エネルギー別食品構 成、期分けによる食事、 不足しがちな栄養素を 補う料理について学ぶ	講義、演習 授業の後半で作成し た献立について要点 を解説する。	試合前調整期の献 立作成ができる	(復習)到達度確認のための小 テストに向けた復習 (予習)エネルギー別食品構 成、期分けによる食事、不足し がちな栄養素を補う料理につ いて教科書を読んでまとめてお く	180	主体性 実行力 課題発 見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12週 / /	ケーススタディ 運動種目別、特徴ある 事例に対する献立作成 (その1) 個人での献立作成	演習 授業の後半で作成し た献立について要点 を解説する。	運動種目別に対す る献立作成ができる	(復習)先週までの内容をまとめ て献立作成ができるようにしてお くこと (予習)対象事例を何にするか まとめておく	180	主体性 実行力 課題発 見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13週 / /	ケーススタディ 運動種目別、特徴ある 事例に対する献立作成 (その2) グループでの献立作 成、発表の準備	演習、グループワーク 授業開始時に小テスト、 学生による小テスト の解説後フィードバック する。	グループで話し合 い、次週の発表につ いてまとめることが できる	(復習)自分の作成した献立を 確認しておくこと (予習)自分の作成した献立の 目的やポイントをまとめて、他人 に	180	主体性 実行力 課題発 見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14週 / /	ケーススタディ 運動種目別、特徴ある 事例に対する献立の各 グループによる発表	発表 授業開始時に小テスト、 学生による小テスト の解説後フィードバック する。	自分に与えられた役 割に従い発表ができ る	(復習)グループで話し合った内 容を確認しておくこと (予習)発表の練習をしておくこ と	180	主体性 実行力 課題発 見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15週 / /	発表に関する評価 総まとめ	講義 前回の発表について の講評をする。	自分の献立、発表し た献立について改 善点を見いだせる	(復習)グループで話し合った内 容を確認しておくこと (予習)発表の練習をしておくこ と	180	主体性 実行力 課題発 見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名: 主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性
ストレスコントロール力