

令和２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	実務経験のある 教員による授業 科目	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	大野 千秋		専門		選択	2年後期
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、トレーニングに沿った栄養・食事計画、献立・媒体作成について学修する。「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、具体的に計画すること、アスリート等自らが食習慣を振り返り、「このままじゃまずい！何かを変えないといけない！」と感じ、「これならできそうだ！今日からやってみよう！」と心を動かす改善策が提案できる知識や技術の修得をめざしていく。							
学修内容				到達目標			
① スポーツ栄養マネジメントの一連の流れを理解する。 ② 運動種目別の時期や目的に合わせた栄養・食事計画を理解する。 ③ 栄養・食事計画に沿った献立・媒体作成について理解する。				① スポーツ栄養マネジメントの一連の流れを理解し、説明できる。 ② 運動種目別の時期や目的に合わせた栄養・食事計画を理解して、作成できる。 ③ 栄養・食事計画を理解したうえで、それに合わせた献立や媒体を作成できる。			
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	講義の目的を理解して、積極的に講義に取り組むことができる。					
	働きかけ力						
	実行力	運動種目、時期、目的などテーマに沿った献立・媒体作成や発表と、最後まで学修することができる。					
考え抜 く力	課題発見力	対象者のどこに課題があるかを分析し、見極めることができる。					
	計画力						
	創造力	対象者のトレーニングや食事状況をイメージしながら、献立・媒体を作成することができる。					
チーム で働く 力	発信力	作成した献立・媒体をわかりやすく、工夫して発表することができる。					
	傾聴力	献立・媒体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れる。					
	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） 「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）							
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】

評価対象	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
学修成果	学期末試験	筆記(レポート含む)・実技・口述試験	40	①	✓	・スポーツ栄養マネジメントの一連の流れを理解しているか。 ・運動種目別の時期や目的に合わせた栄養・食事計画を理解しているか。
				②	✓	
				③	✓	
				④		
				⑤		
	平常評価	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	✓	
				④		
				⑤		
		レポート		①		
				②		
				③		
				④		
				⑤		
		成果発表 (プレゼンテーション・作品制作等)	40	①	✓	・運動種目、時期、目的などテーマに沿った献立・媒体を作成し、発表する。 ・作成した資料、発表の仕方にわかりやすい工夫があったか、質疑応答などが適切であったかを評価する。 ・作成した献立・媒体が、運動種目、時期、目的などのテーマに沿っていたかを評価する。
				②	✓	
				③	✓	
				④		
				⑤		
		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) 運動種目、時期、目的などテーマに沿った献立・媒体作成や発表と、最後まで学修すること。 (課題発見力) 対象者のどこに課題があるかを分析し、見極めることができること。 (創造力) 対象者のトレーニングや食事状況をイメージしながら、献立・媒体を作成すること (発信力) 作成した献立・媒体をわかりやすく、工夫して発表すること。 (傾聴力) 献立・媒体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) 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れること。
				②	✓	
				③	✓	
				④		
				⑤		
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)の基準
A（優）は、運動種目別、期分け、目的別の栄養の特徴についてほぼ完璧に理解でき、トレーニングに沿った栄養・食事計画を立て、献立・媒体の作成、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、目的別の栄養の特徴について完璧に理解でき、トレーニングに沿った栄養・食事計画を立て、作成した献立・媒体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、目的別の栄養の特徴についてほぼ完璧に理解でき、トレーニングに沿った栄養・食事計画はやや不十分な箇所があるが、発表や質疑応答は無難にできる。 C（可）は、運動種目別、期分け、目的別の栄養の特徴についておおよそ理解でき、トレーニングに沿った栄養・食事計画はやや不十分な箇所があるが、発表や質疑応答は無難にできる。

週	学修内容	授業の実施方法	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 現場で実施しているスポーツ栄養の実際 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こと	45	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・期間、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、解説後フィードバックする。	マネジメントの目的・期間から、スクリーニング方法や個人サポートの流れが理解できる	(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・期間、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こと	45	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・マネジメントとの違いについて学ぶ	講義 授業開始時に小テストを実施、解説後フィードバックする。	マネジメントの評価方法、栄養ケア・マネジメントと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・マネジメントとの違いについて教科書を読んでまとめておくこと	45	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 エネルギー消費量・栄養補給の考え方、栄養補給計画について学ぶ	講義 授業開始時に小テストを実施、解説後フィードバックする。	エネルギー消費量に基づいた栄養補給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) エネルギー消費量・栄養補給の考え方、栄養補給計画について教科書を読んでまとめておくこと	45	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、対象者別の特徴について学ぶ	講義 授業開始時に小テストを実施、解説後フィードバックする。	対象者の特徴に合わせた栄養教育項目の内容と特徴が理解できる	(復習) 到達度確認のための小テストに向けた復習 (予習) 栄養教育項目の内容と特徴、栄養学の基礎教育、対象者別の特徴について教科書を読んでまとめておくこと	45	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、その注意点について学ぶ	講義 授業開始時に小テストを実施、解説後フィードバックする。	各現場スタッフの役割を確認し、連携する際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、その注意点について教科書を読んでまとめておくこと	45	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、糖質の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を実施、解説後フィードバックする。	トレーニング内容から考える適切な栄養補給方法、省エネな身体の改善法、糖質と身体の関係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、糖質の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こと	45	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 /	アスリートの栄養・食事対策の進め方 栄養・食事評価の仕方、時期・目的による区分と栄養・食事のポイントを学ぶ	講義 授業開始時に小テストを実施、解説後フィードバックする。	栄養評価、食事調査、メディカルチェックの項目、トレーニング期と試合前後の食事ポイントが理解できる	(復習) 到達度確認のための小テストに向けた復習 (予習) 栄養・食事評価の仕方、時期・目的による区分と栄養・食事のポイントについて教科書を読んでまとめておくこと	45	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	到達レベル C(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9週 /	水分補給と飲料のとり方 体液の水分バランス・運動時の水分補給、及びスポーツ飲料を試飲しながら、脱水予防における適切な水分組成・補給法について学ぶ	講義・試飲体験 授業開始時に小テストを実施、解説後フィードバックする。	1日の水分摂取・排出量、運動強度と水分補給の目安、市販されている各スポーツ飲料を試飲しながら、脱水予防における適切な水分組成・補給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) 体液の水分バランス・運動時の水分補給、脱水予防における適切な水分組成・補給法について教科書を読んでまとめること	45	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について学ぶ	講義・演習 授業開始時に小テストを実施、解説後フィードバックする。	競技種目別目標エネルギー摂取量、アスリートの食品構成から献立への展開が理解できる	(復習) 到達度確認のための小テストに向けた復習 (予習) スポーツ活動とエネルギー摂取量、アスリートの食品構成について教科書を読んでまとめること	45	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) 体の状態に合わせた食事、不足しがちな栄養素を補う料理について学ぶ	講義・演習 授業開始時に小テストを実施、解説後フィードバックする。	増量・減量、疲労回復、貧血、女性アスリートの三主徴における食事対策、不足しがちな栄養素を補う料理が理解できる	(復習) 到達度確認のための小テストに向けた復習 (予習) 体の状態に合わせた食事、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ること	45	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、時期、目的などテーマに沿った献立・媒体作成(その1) 個人での献立・媒体作成	演習 授業開始時に小テストを実施、解説後フィードバックする。	運動種目、時期、目的などテーマに沿った献立・媒体が作成できる	(復習) 到達度確認のための小テストに向けた復習 (予習) 献立・媒体作成に必要な資料を準備しておくこと	45	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、時期、目的などテーマに沿った献立・媒体作成(その2) グループでの献立・媒体作成、発表の準備	演習・グループワーク 授業開始時に小テストを実施、解説後フィードバックする。	グループで意見交換しながら、次週の発表に向けてまとめることができる	(復習) グループで作成した献立・媒体を確認し、発表の準備をしておくこと (予習) 自分が作成した献立・媒体のポイントをまとめ、意見交換の準備をしておくこと	45	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、時期、目的などテーマに沿ってグループで作成した献立・媒体の発表	発表 授業開始時に小テストを実施、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 他のグループ発表を聴き、参考になったこと・感じたことをまとめることができる	(復習) 参考になったこと・感じたことをまとめ、意見交換の準備をしておくこと (予習) 発表の練習をしておくこと	45	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・グループワーク 前回の発表についての講評をする。	参考になったこと・感じたことについてグループで意見交換を行うことができる	(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) 意見交換の準備をしておくこと	45	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