

2025年度 愛知学泉短期大学シラバス

シラバス番号	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	深川 貴代			1	選択	2後期
科目の概要							
「アスリートの栄養学」で学んだ「アスリートにおける食事の役割や考え方」「競技種目の特徴」等の知識を基礎に、「練習や試合時の水分補給・捕食」「サプリメント」「栄養教育」等、現場における栄養・食事サポートの実践に必要な知識・スキルを修得し、客観的な証拠に基づいて科学的に判断する能力を身に付けることを目的とする。 この授業ではスポーツ栄養マネジメントにおける一連の流れを理解し、アスリートの現状をしっかりと把握したうえで、的確な課題が抽出できること（ディプロマ・ポリシー③に相当）、試合・大会で最高のパフォーマンスを発揮するために、「いつ」「何を」「どれだけ」と、具体的な栄養補給の計画が立てられること（ディプロマ・ポリシー④⑥に相当）、アスリートが食習慣を振り返り自己管理への意識が芽生えるよう心を動かす改善策が提案できること（ディプロマ・ポリシー④⑥に相当）を目指していく。							
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 栄養アセスメントの意味・意義を理解し、その項目と実施する歳の注意ポイントを学ぶ。 ③ 水分や軽食の適正な補給方法について考える。 ④ 試合前、中、後の栄養補給のポイントについて考える。 ⑤ 対象者に合わせた栄養調査方法、内容と特徴に合わせた栄養教育の媒体の作成をする。 ⑥ 献立作成の基礎を身に付けるための五法を修得する。 ⑦ 対象・目的に合わせた、1日の食材・献立・調理の流れを掴めるよう、pisa型学力を活かし対象に合わせた食提案ができるようにする。 ⑧ スポーツ現場で求められるスポーツ栄養士の役割について理解する。				① スポーツ栄養マネジメントの一連の流れを理解することができる（ディプロマ・ポリシー③に相当） ② 栄養アセスメントの意味・意義を理解し、その項目と実施する歳の注意ポイントを説明できる（ディプロマ・ポリシー③に相当） ③ 水分や軽食の適正な補給方法を説明できる（ディプロマ・ポリシー④に相当） ④ 試合前、中、後の栄養補給のポイントを説明することができる（ディプロマ・ポリシー④に相当） ⑤ 対象者に合わせた栄養調査方法、内容と特徴に合わせた栄養教育の媒体の作成することができる（ディプロマ・ポリシー④⑥に相当） ⑥ 献立作成の基礎を身に付けるための五法を修得し活用することができる（ディプロマ・ポリシー④に相当） ⑦ 対象・目的に合わせた、1日の食材・献立・調理の流れを掴めるよう、pisa型学力を活かし対象に合わせた食提案ができる（ディプロマ・ポリシー③④⑥に相当） ⑧ スポーツ現場で求められるスポーツ栄養士の役割について理解できる（ディプロマ・ポリシー⑥に相当）。			
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	積極的に講義に取り組むため、授業以外でもテキスト等から情報を収集し、必要な知識を深めることができる。					
	働きかけ力						
	実行力	授業の目的・概要が理解できるよう予習、さらに授業で得た知識が定着するよう復習に取り組むことができる。					
考え抜く力	課題発見力	現状を正しく認識するための情報収集や分析ができ、課題を見極めることができる。					
	計画力						
	創造力	本科目で学んだ知識と、他科目で既に学んでいる知識を組み合わせ、オリジナルの発想を作り出すことができる。					
チームで働く力	発信力	特にグループワークで課題について意見交換する際、相手にわかりやすく、ポイントを整理しながら、発表・発言ができる。					
	傾聴力	特にグループワークで課題について意見交換する際、相手の意見を十分に聴いた上で、自分の意見を述べることができる。					
	柔軟性						
	状況把握力						
	規律性	遅刻、無断欠席をせず、授業が円滑に進行するようにルールを守ることができる。					
	ストレスコントロール力						
テキスト及び参考文献							
なし（必要に応じて資料を印刷し配布する）							
他科目との関連、資格との関連							
他科目との関連：「栄養学」「アスリートの栄養学」「健康スポーツ」「健康と運動」 資格との関連：なし							
学修上の助言				受講生とのルール			
「アスリートの栄養学」で学んだ①アスリートにおける食事の役割、栄養摂取の考え方②競技種目の特徴③糖質、脂質からエネルギーが生成するエネルギー代謝の知識が必要になるので、必ず復習しておくこと。またエネルギー消費量の算出からテーマに沿った献立作成や教育媒体を作成していくため、テキストや自学で集めた情報等、準備しておくこと。疑問に思ったことは放置せず、講義中や講義後でも質問をすること。				私語や居眠り等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。その時は欠席扱いとする。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。この授業では、社会に出てしっかり栄養士として仕事ができるようになるための知識・スキルを身に付ける大切な時間にもしてもらいたいため、厳しく指導し、規律性を身に付けてもらう。実習時は指定された白衣、三角巾を着用し、自分の包丁を持参する。グループワークによって授業を進めるため、メンバーと協力する。授業で配布した資料は毎時間持参する。実習費は献立により材料費変動するが、必要分を徴収する。講義では毎回パソコンを使用するため持参する。			

【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・口頭試験	0	①		⑥		
				②		⑦		
				③		⑧		
				④				
				⑤				
	平常評価	小テスト	10	①	✓	⑥	✓	授業の開始時に、必要な講義範囲内の小テストを実施する。 ・スポーツ栄養マネジメントの一連の流れを理解する ・栄養アセスメントの意味・意義を理解し、その項目と実施する歳の注意ポイントを理解する。 ・献立作成の基礎を身に付けるための五法を修得し活用できる。 これらの点数を平均して判定する。
				②	✓	⑦		
				③		⑧		
				④				
				⑤				
		レポート	40	①	✓	⑥	✓	15回目の授業時に、下記の項目について、整理しながらレポートにまとめる。 ◎スポーツ栄養マネジメントの流れ・各項目の概要 ◎対象者に合わせた栄養教育の媒体を作成する際のポイント ◎食行動科学の理論・手法、行動計画の立て方のポイント ◎スポーツ現場で求められるスポーツ栄養士の役割 ・整理してまとめられているか、 ・重要なポイントが理解出来ているかを評価する。
				②		⑦		
				③		⑧	✓	
				④				
				⑤				
		成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	40	①		⑥	✓	4・7・11回目の授業時に、下記の項目についての資料を作成し、発表する。 ◎トレーニングや食事時間を配慮した補食のメニュー ◎最大のパフォーマンスを発揮するための試合前における食事メニュー ◎対象者に合わせた栄養教育の媒体 ・作成した資料が、テーマに沿っていたか ・作成したメニューが、現実的に提供が可能か、対象者から高い満足度を得られる内容であるか ・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。
				②		⑦	✓	
				③		⑧	✓	
				④	✓			
				⑤				
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①	✓	⑥	✓	（主体性）積極的に講義に取り組むため、授業以外でもテキスト等から情報を収集し、必要な知識を深められること。 （実行力）授業の目的・概要が理解できるよう予習、さらに授業で得た知識が定着するよう復習に取り組むことができること。 （課題発見力）現状を正しく認識するための情報収集や分析ができ、課題を見極めることができること。 （創造力）本科目で学んだ知識と、他科目で既に学んでいる知識を組み合わせて、オリジナルの発想を作り出すことができること。 （発信力）特にグループワークで課題について意見交換する際、相手にわかりやすく、ポイントを整理しながら、発表・発言ができること。 （傾聴力）特にグループワークで課題について意見交換する際、相手の意見を十分に聴いた上で、自分の意見を述べるができること。 （規律性）遅刻、無断欠席など学習意欲欠如をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するようルールを守ることができること。	
			②	✓	⑦	✓		
			③	✓	⑧	✓		
			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)及びC(可)の基準
S（秀）は、スポーツ栄養マネジメントの流れ、アセスメント、水分や補食の適正な補給方法、試合時・目的や対象に応じた栄養補給、サプリメント・ドーピング、食行動科学の理論・手法について完璧に理解でき、作成した補食・試合前における食事のメニュー、対象者に合わせた栄養教育の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。 A（優）は、スポーツ栄養マネジメントの流れ、アセスメント、水分や補食の適正な補給方法、試合時・目的や対象に応じた栄養補給、サプリメント・ドーピング、食行動科学の理論・手法についてほぼ完璧に理解でき、作成した補食・試合前における食事のメニュー、対象者に合わせた栄養教育媒体の作成、発表や質疑応答も適切にできる。	B（良）は、スポーツ栄養マネジメントの流れ、アセスメント、水分や補食の適正な補給方法、試合時・目的や対象に応じた栄養補給、サプリメント・ドーピング、食行動科学の理論・手法についてほぼ完璧に理解でき、作成した補食・試合前における食事のメニュー、対象者に合わせた栄養教育媒体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、スポーツ栄養マネジメントの流れ、アセスメント、水分や補食の適正な補給方法、試合時・目的や対象に応じた栄養補給、サプリメント・ドーピング、食行動科学の理論・手法についておおよそ理解でき、作成した補食・試合前における食事のメニュー、対象者に合わせた栄養教育媒体は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	オリエンテーション スポーツ栄養マネジメントとは 栄養ケア・マネジメントとの違い、スポーツ栄養マネジメントの流れについて学ぶ	・講義 ・教員によるフィードバック ・質疑応答(PC使用) ・レポート作成	栄養ケア・マネジメントとの違い、スポーツ栄養マネジメントの流れについて説明できる	(予習) 前期の講義資料1, 2, 10回の資料を確認しておくこと (復習) スポーツ栄養マネジメントの流れに関する小テストに向け、講義内容を確認しておくこと	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性
2	スポーツ栄養マネジメントの実践 アセスメント 栄養アセスメントの意味・意義を理解し、項目と実施する際の注意ポイントを、体験しながら学ぶ	・小テスト ・学生による小テストの解説、議論 ・教員によるフィードバック ・講義 ・質疑応答(PC使用) ・レポート作成 ・教員によるフィードバック	栄養アセスメントの意味・意義を理解し、各項目と実施する際の注意ポイントについて説明できる	(予習) 教科書「Ⅱ部-3 身体計測」「Ⅱ部-5 食事調査」を読み、概要を把握しておくこと (復習) 栄養アセスメントに関する小テストに向け、講義内容を確認しておくこと	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性
3	スポーツ栄養マネジメントの実践 サポート計画 水分補給・栄養教育・食事調査、スポーツ現場で有効と考える栄養教育、行動科学について学ぶ	・講義 ・教員によるフィードバック ・質疑応答(PC使用) ・レポート作成	スポーツ栄養マネジメントの理論とアセスメントを理解し、アスリートの食行動の要因を説明できる	(予習) 前期の講義資料を振り返りまとめること (復習) スポーツ栄養マネジメントの全体の流れを理解できるように講義内容を確認しておくこと	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性
4	スポーツ栄養マネジメントの実践 サポート計画 (その2) 練習時の補食 トレーニングや食事時間を配慮した補食のメニュー・量・摂取タイミングについて考える	・小テスト ・学生による小テストの解説、議論 ・教員によるフィードバック ・個人ワーク ・質疑応答(PC使用) ・レポート作成	トレーニングや食事時間を配慮した補食のメニュー・量・摂取タイミングについて、考えることができる	(予習) 1～3回までの講義をまとめ、マネジメントの流れを理解しておくこと (復習) スポーツ栄養マネジメントの全体の流れを理解できるように講義内容を確認しておくこと	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	スポーツ栄養マネジメントの実践 サポート計画 食事計画 (その3) 対象に合わせた献立作成の基本 アスリートにとってバランスのいい食事について、具体的に献立におとしこめるよう献立作成の基本から組み合わせについてを学ぶ「五法」	・講義 ・個人ワーク ・教員によるフィードバック ・質疑応答(PC使用) ・レポート作成	最大のパフォーマンスを発揮するためのアスリートにとっての良い食事バランスを理解しバランスのいい食事の組立ができる	(予習) 前期の講義と1～4までの講義を見返しておく (復習) 献立作成の基礎とメニューについての考えの幅が広がるよう料理本やネット等活用し調べておく	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性
6	スポーツ栄養マネジメントの実践 サポート計画 食事計画 (その4) 献立作成の「五法」について知り、活用することを学ぶ アスリートにとってバランスのいい食事について、食事の立案の基本から組み合わせについてを学ぶ	・講義 ・個人ワーク ・質疑応答(PC使用) ・レポート作成	「アスリートの栄養学」で学んだ知識を活用し、最大のパフォーマンスを発揮するためのアスリートにとっての良い食事バランスを理解し献立作成ができる	(予習) 献立作成に必要な資料を準備しておくこと (復習) 作成した献立を確認し、意見交換の準備をしておくこと	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性
7	スポーツ栄養マネジメントの実践 サポート計画 食事計画 (その5) 試合時の栄養補給 作成した試合前の食事メニューについて意見交換し、量・バランスの適正や、摂取タイミングについて考える	・グループワーク ・教員によるフィードバック ・質疑応答(PC使用) ・レポート作成	量・バランス、試合開始時間から逆算した摂取タイミングを考慮した試合前の食事メニューを作成することができ評価できる	(予習) 献立の作成ポイントをもとめ、意見交換の準備をしておくこと (復習) 授業の内容を振り返り、理解を深めておくこと	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	スポーツ栄養マネジメントの実践 サポート計画 食事計画と実際 アスリートの特性にあわせて立案した食事メニューを実際にどのように調理し提供するか、理想に合わせた食事を実際に調理から提供するまでの流れを知り企画する	・講義 ・個人ワーク ・教員によるフィードバック ・質疑応答(PC使用) ・レポート作成	サプリメントの定義・分類、摂取における考え方、ドーピングについて説明することができる	(予習) 献立の作成ポイントと調理についてまとめ、意見交換の準備をしておくこと (復習) 次回の調理実習までにタイムスケジュール等、理解し把握しておくこと	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 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	スポーツ栄養マネジメントの実践 サポート計画 食事計画の実践① 9回と10回は連続講義とし課題に取り組む調理実習をする これまでに学んだ知識を活かし、チームワークで課題に取り組む食事の実際を知る、その先の栄養教育にどう活かしていくかを学ぶ	・グループワーク ・教員によるフィードバック ・質疑応答 (PC使用) ・レポート作成	実際に立てた栄養計画、食事計画に対し、具体的に食材から献立、調理までの作業を結びつけ、対象者にあった食事として完成できる	(予習) 8回までの講義内容を確認し実習までに必要な情報をまとめること (復習) 授業の内容を振り返り、理解を深めておくこと	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	スポーツ栄養マネジメントの実践 サポート計画 食事計画の実践② 9回と10回は連続講義とし課題に取り組む調理実習をする これまでに学んだ知識を活かし、チームワークで課題に取り組む食事の実際を知る、その先の栄養教育にどう活かしていくかを学ぶ	・グループワーク ・教員によるフィードバック ・質疑応答 (PC使用) ・レポート作成	対象者に合わせた食事を知り、栄養教育項目の内容と特徴を把握し、栄養教育の媒体を作成につなげることができる	(予習) 8回までの講義内容を確認し実習までに必要な情報をまとめること (復習) 作成した食事を確認し、栄養教育媒体作成につなげていく準備をしておくこと	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性
11	スポーツ栄養マネジメントの実践 サポート計画 栄養教育 (その1) ここまでの講義で実践してきた、栄養計画から食事計画、立案、調理、提供までの流れから影響教育媒体を作成することを学ぶ	・講義 ・教員によるフィードバック ・質疑応答 (PC使用) ・レポート作成	対象者に合わせたテーマの選定、栄養教育媒体の作成をするパワーポイントの使い方が理解し使える	(予習) ここまでの講義内容をまとめ活用できるようにすること (復習) テーマを理解し必要な栄養教育のポイントを調べておくこと	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12	スポーツ栄養マネジメントの実践 サポート計画 栄養教育 (その2) 栄養媒体作成で使うパワーポイントの使い方を知り、活用することを学び、作成することを学ぶ	・講義 ・教員によるフィードバック ・質疑応答 (PC使用) ・レポート作成	パワーポイントが活用でき、テーマにあった栄養媒体が作成できる	(予習) 12回講義の内容とパワーポイントの使い方を再度確認すること (復習) パワーポイントの活用を深めるために再度操作し、しっかり使えるようにすること	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性
13	スポーツ栄養マネジメントの実践 サポート計画 栄養教育 (まとめ) 作成した栄養教育の媒体について、意見交換を行い、対象者に合わせた栄養教育のあり方についてまとめたものを発表する	・個人ワーク (成果発表) ・教員によるフィードバック ・質疑応答 (PC使用) ・レポート作成	対象者に合わせた栄養教育のあり方について、考え発表ができる	(予習) 栄養教育媒体の作成ポイントをまとめ、意見交換の準備をしておくこと (復習) 授業の振り返りとメンバーの意見を参考に自分なりの考えをまとめ深めておくこと	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性
14	スポーツ栄養マネジメントの実践 サポート計画 行動計画 個別支援のシミュレーションを体験し、食行動科学を活用したアプローチ法より、行動計画の立て方を学ぶ	・オンデマンド配信によるオンライン授業 ・レポート提出	食行動科学を活用したアプローチ法より、行動計画を立てることができる	(予習) これまでの講義内容を振り返り全体の流れを理解しておくこと (復習) 授業の内容を振り返り、理解を深めておくこと	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	スポーツ現場で求められるスポーツ栄養士の役割 総まとめ スポーツ現場で求められるスポーツ栄養士の役割を理解し、スポーツ栄養マネジメントの流れ・各項目の概要について整理しながらまとめ、理解を深める	・成果発表 ・教員によるフィードバック ・質疑応答 (PC使用) ・レポート作成	スポーツ現場で求められるスポーツ栄養士の役割を理解し、スポーツ栄養マネジメントの流れ・各項目の概要について理解を深めることができる	(予習) これまでの活動を振り返り、栄養士としての将来像を描いておくこと (復習) スポーツ栄養士の役割を理解し、スポーツ栄養マネジメントの流れ・各項目の概要を再確認しておくこと	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 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