

2026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
23602	アスリートの栄養学 Nutrition of Athletes	深川 貴代			2	選択	2前期

科目の概要

栄養学で学んだ「各栄養素の体内における役割や、過剰、不足の場合の身体状態」と「生理学」で学んだ「炭水化物・脂質・たんぱく質からエネルギーが産生される代謝」の知識を活かし、アスリートを対象とした際に必要となる基本的な知識・スキルを習得することを目的とする。この授業では、アスリートにおける食事の役割や、栄養摂取の考え方が理解できること、競技種目の特徴を把握した上で、献立・教育媒体が作成できること、献立作成に至るまでの過程、エネルギー消費量算出から栄養・食事計画が立てられることを目指し、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（ディプロマ・ポリシー②③④に相当する。）

学修内容	到達目標
① アスリートにおける食事の役割や、栄養摂取の考え方について学ぶ。 ② 競技種目をエネルギー供給系、エネルギー獲得機構、パワーの種類から理解する。 ③ 糖質、脂質からエネルギーが生成する仕組み（解糖系・TCAサイクル・電子伝達系）を再確認する。 ④ エネルギー消費量を算出し、栄養・食事計画を考える。 ⑤ アスリートにおける栄養補給の考え方について学ぶ。 ⑥ 競技種目・時期・目的などテーマに沿った献立・教育媒体を作成する。 ⑦ ビタミン・ミネラルの働きとサプリメントの定義・分類について学ぶ。	① アスリートにおける食事の役割や、栄養摂取の考え方について説明できる。（ディプロマ・ポリシー②に相当） ② 競技種目をエネルギー供給系、エネルギー獲得機構、パワーの種類から説明できる（ディプロマ・ポリシー③に相当） ③ 糖質、脂質からエネルギーが生成する仕組み（解糖系・TCAサイクル・電子伝達系）を説明できる（ディプロマ・ポリシー③に相当） ④ エネルギー消費量を算出し、栄養・食事計画を考えることができる（ディプロマ・ポリシー④に相当） ⑤ アスリートにおける栄養補給の考え方について説明できる。（ディプロマ・ポリシー④に相当） ⑥ 競技種目・時期・目的などテーマに沿った献立・教育媒体をpisa型学力を活用して作成することができる。（ディプロマ・ポリシー④に相当する。） ⑦ 競技種目・時期・目的などテーマに沿った献立・教育媒体をpisa型学力を活用して作成することができる。（ディプロマ・ポリシー④に相当する。）

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	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」「生理学」「スポーツ栄養マネジメント」「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
「栄養学」で学んだ「各栄養素の体内における役割や、過剰、不足の場合の身体状態」と「生理学」で学んだ「炭水化物・脂質・たんぱく質からエネルギーが産生される代謝」等の知識が必要となるので、必ず復習しておくこと。また、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、最近で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おう。授業で配布した資料は毎時間持参する。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	30	①	✓	⑥	エネルギー消費量について、アスリート食事の役割や、栄養摂取の考えを取り入れて算出ができること。また食事の役割、栄養摂取から各栄養素の役割を理解し回答できること。 水分補給の重要性を理解し回答できること。		
			②		⑦			
			③					
			④	✓				
			⑤	✓				
	平常評価	小テスト	10	①	✓	⑥	✓	講義の始まりに前回の振り返りとして、小テストを実施する。これらの点数を平均して評価する。小テストをしっかり理解することで、基本知識確認テスト対策となる。特に下記の項目について理解度を確認し評価する。 ・アスリートにおける食事の役割や、栄養摂取の考え方について理解する。 ・競技種目をエネルギー供給系、エネルギー獲得機構、パワーの種類から理解する。 ・糖質、脂質からエネルギーが生成する仕組みを理解する。 ・エネルギー消費量を算出方法 ・ビタミン・ミネラルの働きとサプリメントの定義・分類について理解する。
				②	✓	⑦	✓	
				③	✓			
				④	✓			
				⑤	✓			
		レポート	30	①	✓	⑥	✓	各授業毎に自分でまとめたレポートに、学んだこと、次回の講義までに覚えていくこと、今度栄養士として働いていくにあたりどのように活かしていくか、まとめを提出し、内容を評価する。 整理してまとめられているか、重要なポイントが理解できているかを評価する。
				②	✓	⑦	✓	
				③				
				④	✓			
				⑤	✓			
成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	20	①	✓	⑥		講義で学んだ内容についてレポートでまとめ、その後、それぞれの学びと実践方法について発表し、メンバーと意見交換を通して、相互の理解を深めることができたかを評価する。		
		②		⑦	✓			
		③	✓					
		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、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ことができること。 （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	✓				
			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
<p>S (秀) は、アスリートにおける食事の役割や栄養補給の考え方、エネルギー供給系・獲得機構・パワーの種類から競技種目の特徴、エネルギー代謝を完璧に理解した上で、エネルギー消費量を算出し、競技種目・時期・目的などテーマに沿って作成した献立・教育媒体に創意工夫があり、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。</p> <p>A (優) は、アスリートにおける食事の役割や栄養補給の考え方、エネルギー供給系・獲得機構・パワーの種類から競技種目の特徴、エネルギー代謝をほぼ完璧に理解した上で、エネルギー消費量を算出し、競技種目・時期・目的などテーマに沿った献立・教育媒体の作成と、発表や質疑応答が適切にできる。</p>	<p>B (良) は、アスリートにおける食事の役割や栄養補給の考え方、エネルギー供給系・獲得機構・パワーの種類から競技種目の特徴をほぼ理解できているが、エネルギー代謝、エネルギー消費量の算出について、若干理解できていない部分がある。競技種目・時期・目的などテーマに沿って作成した献立・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。</p> <p>C (可) は、アスリートにおける食事の役割や栄養補給の考え方、エネルギー供給系・獲得機構・パワーの種類から競技種目の特徴をおおよそ理解できているが、エネルギー代謝、エネルギー消費量の算出について、理解できていない部分がある。競技種目・時期・目的などテーマに沿って作成した献立・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。</p>

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 スポーツ栄養士とは、公認スポーツ栄養士等様々な資格から、将来の働き方をしり、栄養士としての将来像を考える。スポーツ栄養学とは何かを知り考える。 アスリートにおける食事の役割や、栄養摂取の考え方について学ぶ	・講義 ・質疑応答 (PC活用) ・レポート作成	自分の栄養士としての将来像を描き、この講義で学ぶべきことを理解する。スポーツ栄養学とは何か、アスリートにおける食事の役割や、栄養摂取の考え方について説明できる	(予習) スポーツ栄養とは何か、アスリートにおける食事の役割について、教科書を読んでまとめておくこと (復習) アスリートにおける食事の役割や、栄養摂取の考え方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	スポーツ栄養とはアスリートにおける栄養摂取の考え方 スポーツ栄養における、アスリートがバランス良く食べること、バランスのいい食事についてを把握する。	・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活用) ・レポート作成	スポーツ栄養における、アスリートがバランス良く食えること、バランスのいい食事についてを把握することができる	(予習) スポーツ栄養、アスリートの食事について、バランスのいい食事について基本的な知識などを調べてまとめておくこと (復習) 講義の後のレポート作成でまとめをし、提出が出来るようにしておくこと。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性
3	栄養素の種類と食品の基礎を考える。エネルギー源となる三大栄養素の働きを知り、スポーツ栄養で必要な身体活動に結びつけられるようにする。	・意見交換会 ・講義 ・質疑応答 (PC活用) ・レポート作成	調べた栄養素の種類と食品の基礎を考える。エネルギー源となる三大栄養素の働きを知り、スポーツ栄養で必要な身体活動を考えることができる	(予習) スポーツ栄養で必要な身体活動の概要を調べ把握しておくこと (復習) エネルギー供給系・エネルギー獲得機構・パワーの種類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 発信力 傾聴力 規律性
4	五大栄養素とビタミンミネラルの働きについて、無酸素性・有酸素性エネルギー代謝について。糖質・脂質からエネルギーが生成する仕組み(解糖系・TCAサイクル・電子伝達系)を再確認する	・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 ・講義 ・質疑応答 (PC活用) ・レポート作成	糖質・脂質からエネルギーが生成する仕組み(解糖系・TCAサイクル・電子伝達系)について説明ができる	(予習) 五大栄養素とビタミンミネラルの働きについて、無酸素性・有酸素性エネルギー代謝についてを調べ把握しておくこと (復習) 解糖系・TCAサイクル・電子伝達系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
5	エネルギー消費量と摂取量 身体の仕組み、消化、身体組成について アスリートの身体組成データからエネルギー消費量・補給量を算出し、エネルギー収支バランスについて考える。	・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 ・講義 ・質疑応答 (PC活用) ・レポート作成	アスリートの身体組成データからエネルギー消費量・補給量を算出し、栄養・食事計画について考えることができる	(予習) エネルギー消費量・補給量を算出を理解しておくこと。 (復習) エネルギー消費量・補給量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
6	ピリオダイゼーション・食事の考え方、捕食についてを考える アスリートにおける捕食、補給の考え方を学び、食事計画を考える。	・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 ・講義 ・質疑応答 (PC活用) ・レポート作成	スリートにおける期分けの食事、捕食、補給の考え方を学び、食事計画をすることができる	(予習) ピリオダイゼーション(期分け)について種類や特徴を調べ把握しておくこと。 (復習) スリートにおける期分けの食事、捕食、補給の考え方を小テストに向け、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
7	アスリートにおける水分の補給、水の働き、身体に必要な水分、補給方法、タイミングを知る。熱中症と予防について考える。	・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 ・講義 ・質疑応答 (PC活用) ・レポート作成	アスリートにおける水分の補給と摂取方法、田民具を説明できる。	(予習) スリートにおける水分の補給について、スポーツに適した飲料について調べ発表できるようにしておくこと。 (復習) 水分補給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
8	アスリートにおける食環境について、実際の給食施設をみて考える。どんな栄養サポートが必要で、出来るか意見交換する。	・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活用) ・レポート作成	アスリートの食環境から栄養士の立場でできる栄養サポートについて考えることができ、まとめと発表が出来る。	(予習) 食環境についてを調べまとめておく。 (復習) 栄養教育媒体作成に向けて、栄養士ができる栄養サポートを考え、準備しておく。	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 情況把握力 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	目的別栄養管理、種目別栄養管理 スポーツ栄養における相対的エネルギー不足について考える。	・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 ・講義 ・質疑応答(PC活用) ・レポート作成	種目別栄養管理を理解し、それぞれの特徴を説明できる。	(予習) スポーツ種目の分類や各種目の目的について調べておく。 (復習) 種目別栄養管理を理解し、それぞれの特徴を把握し、栄養計画を立てる際に役立てられようまとめおく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性
10	スポーツ栄養マネジメントについて、アセスメントサポート計画、栄養教育、自己管理までの流れを知る。	・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 ・講義 ・質疑応答(PC活用) ・レポート作成	スポーツ栄養マネジメントの全体と流れを理解し説明ができる。	(予習) スポーツ栄養マネジメントの概要を調べておく (復習) スポーツ栄養マネジメントの具体的な学習に向け、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
11	スポーツ栄養における食品構成、食品と食品群、栄養素の分類と、食事バランスガイドを知る。アスリート食の組立方を知る。	・教員によるフィードバック ・講義 ・質疑応答(PC活用) ・レポート作成	スポーツ栄養における食品構成、食品と食品群、栄養素の分類を理解し、アスリート食の組立を理解し説明できる。	(予習) 食品構成・食品群・栄養素の分類について調べておく。 (復習) 食品と分類について、栄養の観点から理解し活用できるようにしておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 規律性
12	スポーツ栄養マネジメント・ケーススタディ各種算出方法の振り返り	・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活用) ・レポート作成	エネルギー消費量やエネルギー産生についての計算については、間違いなく算出することができる	(予習) 5回目の講義等、これまでの講義資料を振り返り確認しておく (復習) 期末テストにむけて、必要な計算方法を理解、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
13	アミノ酸について、アミノ酸スコア、バランスについて考える。筋肉について、筋の回復について、アスリートに必要なたんぱく質の摂取を考える。	・講義 ・基礎知識の確認テスト ・確認テストの解説 ・教師によるフィードバック ・質疑応答(PC活用) ・レポート作成	アスリートに必要なたんぱく質の摂取とアミノ酸バランスの考え方等について理解し説明することができる	予習) たんぱく質の構成成分であるアミノ酸について調べておく。 (復習) アミノ酸の種類や働きで理解ができなかった部分を講義資料で確認しておく。	180	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14	栄養士として働くにあたり必要なスキル 献立作成、食材の知識、調理の知識、食事を提唱するということ、食環境、対象者のニーズについてをアスリートの食事から一般の食事まで、流れを学ぶ。	・教員によるフィードバック ・講義 ・質疑応答(PC活用) ・レポート作成	献立・教育媒体を修正し、仕上げるができる	(予習) 献立・教育媒体の作成ポイントをまとめ、意見交換会の準備をしておくこと (復習) 意見交換会での提案を参考にしながら、献立・教育媒体を修正し、仕上げておくこと	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	前期のまとめ ・エネルギー消費量の計算をする ・エネルギー産生を計算する。 ・各栄養素の働きと特徴を説明する。 ・後期にむけての取組まとめ	・教員によるフィードバック ・質疑応答(PC活用) ・レポート作成	他グループの献立・教育媒体との相違点、参考になった点などをまとめ、アスリートを対象とした献立・教育媒体を作成する際に必要となるスキルが理解できる	(予習) 仕上げた献立・教育媒体と、他グループの献立・教育媒体との相違点、参考になった点などをまとめておくこと (復習) アスリートを対象とした献立・教育媒体を作成する際に必要となるスキル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 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