

2024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<br>Sports Nutrition Management | 大野千秋 |                  | 専門     | 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・補食」「サプリメント」「栄養教育」等、スポーツ現場における栄養・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つ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、的確な課題が抽出ができること(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④・⑤に相当)、アスリート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!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こと(ディプロマ・ポリシー④・⑤に相当)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。<br>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際の注意ポイント学ぶ。<br>③ 水分や補食の適正な補給方法について考える。<br>④ 試合前・中・後の栄養補給のポイントについて考える。<br>⑤ 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学ぶ。<br>⑥ 対象者に合わせた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する。<br>⑦ 目的(ウエイトコントロール)や対象(ジュニア・女性)に応じた栄養補給法について学ぶ。<br>⑧ 食行動科学を活用したアプローチ法およびpisa型学力を活かし、行動計画の立て方を学ぶ。<br>⑨ 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し、説明することができる。(ディプロマ・ポリシー③に相当)<br>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際の注意ポイントが説明できる。(ディプロマ・ポリシー③に相当)<br>③ 水分や補食の適正な補給方法を説明することができる。(ディプロマ・ポリシー④に相当)<br>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)<br>⑤ 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。(ディプロマ・ポリシー④に相当)<br>⑥ 対象者に合わせた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することができる。(ディプロマ・ポリシー④・⑤に相当)<br>⑦ 目的(ウエイトコントロール)や対象(ジュニア・女性)に応じた栄養補給法について説明することができる。(ディプロマ・ポリシー④・⑤に相当)<br>⑧ 食行動科学を活用したアプローチ法より、行動計画の立て方が理解できる。(ディプロマ・ポリシー④・⑤に相当)<br>⑨ 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⑤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**

「エッセンシャルスポーツ栄養学」 有限会社 市村出版 2,800円  
 編者：高田 和子（国立健康・栄養研究所栄養・代謝研究部 室長） / 海老 久美子（立命館大学スポーツ健康科学部 教授） / 木村 典代（高崎健康福祉大学健康福祉学部 教授）

**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：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や栄養補給の考え方、②エネルギー供給系・獲得機構・パワーの種類からみた競技種目の特徴、③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・教育媒体を活用していくため、準備しておくこと。疑問に思ったことは放置せず、講義中・講義以外でも質問すること。 | 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、退出口を命じる場合がある。そのときは欠席の扱いとする。また、最近では授業中の飲食やスマートフォン操作、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おう。 |

【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        | 0     | ①    | ⑥  |   |  |
|                       |              |       | ②    | ⑦  |   |  |
|                       |              |       | ③    | ⑧  |   |  |
|                       |              |       | ④    | ⑨  |   |  |
|                       |              |       | ⑤    |  |   |  |
|                       | 平常評価         | 小テスト  | 30   | ①  | ⑥   | 授業の開始時に、前回の講義範囲内の小テストを実施する。<br>その際、下記の項目に関する理解度を確認する。<br>・スポーツ栄養マネジメントの一連の流れ<br>・栄養アセスメントの意味・意義、項目と実施する際の注意ポイント<br>・水分や補食の適正な補給方法<br>・試合前・中・後の栄養補給のポイント<br>・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<br>・目的(ウエイトコントロール)や対象(ジュニア・女性)に応じた栄養補給法<br>これらの点数を平均して判定する。 |
|                       |              |       |      | ②  | ⑦   |  |
|                       |              |       |      | ③  | ⑧   |  |
|                       |              |       |      | ④  | ⑨   |  |
|                       |              |       |      | ⑤  |   |  |
|                       |              | レポート  | 20   | 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。<br>◎スポーツ栄養マネジメントの流れ・各項目の概要<br>◎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<br>◎食行動科学の理論・手法、行動計画の立て方のポイント<br>◎スポーツ現場で求められるスポーツ栄養士の役割<br>・整理してまとめられているか、<br>・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  | ⑨   |  |
|                       |              |       |      | 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。<br>◎トレーニングや食事時間を配慮した補食のメニュー<br>◎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<br>◎対象者に合わせた栄養教育の媒体<br>・作成した資料が、テーマに沿っていたか<br>・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<br>・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     | ⑨    |  |   |  |
|                       |              | 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。<br>(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。<br>(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。<br>(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。<br>(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。<br>(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。<br>(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    | ⑨  |   |  |
|                       |              |       | 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。<br>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。<br>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<br>スポーツ栄養マネジメントとは<br><br>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<br>・教員によるフィードバック  | 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)教科書「Ⅱ部-1 スポーツ栄養マネジメントの理論」を読み、概要を把握しておくこと<br>(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<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>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<br><br>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<br>・学生による小テストの解説、議論<br>・教員によるフィードバック<br>・講義<br>・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<br>(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<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>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<br><br>栄養成分表示を確認しながら、運動時の水分補給法について学ぶ                                   | ・小テスト<br>・学生による小テストの解説、議論<br>・教員によるフィードバック<br>・講義<br>・教員によるフィードバック                | 1日の水分摂取・排出量、脱水リスク、運動強度と水分補給の目安、運動前・中・後の水分補給法について説明できる | (予習)教科書「Ⅲ部-5 水分補給」を読み、概要を把握しておくこと<br>(復習)運動時の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<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>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 栄養補給(その1) 練習時の補食<br><br>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<br>・学生による小テストの解説、議論<br>・教員によるフィードバック<br>・個人ワーク<br>・グループワーク<br>・教員によるフィードバック | 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)補食のメニュー・量・摂取タイミングについて意見交換ができる準備をしておくこと<br>(復習)練習時の補食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<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>傾聴力<br>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 栄養補給(その2) 試合時の栄養補給<br><br>最大のパフォーマンスを発揮するための試合前・中・後の栄養補給のポイントについて考える        | ・小テスト<br>・学生による小テストの解説、議論<br>・教員によるフィードバック<br>・個人ワーク<br>・教員によるフィードバック             | 最大のパフォーマンスを発揮するための試合前・中・後の栄養補給のポイントを説明することができる        | (予習)教科書「V部-5 試合前・中・後の栄養補給」を読み、概要を把握しておくこと<br>(復習)試合時の栄養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<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>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 栄養補給(その3) 試合時の栄養補給<br><br>最高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を作成する              | ・小テスト<br>・学生による小テストの解説、議論<br>・教員によるフィードバック<br>・個人ワーク<br>・教員によるフィードバック             | 「アスリートの栄養学」で作成した献立を、試合前の食事メニューにアレンジすることができる           | (予習)献立作成に必要な資料を準備しておくこと<br>(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<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>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 栄養補給(その4) 試合時の栄養補給<br><br>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<br>・教員によるフィードバック   | 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る  | (予習)献立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<br>(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<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>傾聴力<br>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 栄養補給(その5) サプリメント<br><br>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学ぶ                  | ・講義<br>・個人ワーク<br>・教員によるフィードバック  | 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)教科書「Ⅲ部-4 サプリメント」「Ⅵ部-1 アンチ・ドーピング」を読み、概要を把握しておくこと<br>(復習)サプリ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<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>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 栄養補給 (その6) サプリメント<br>栄養成分表示を確認しながら、サプリメントを試食し、競技種目の適正や、摂取タイミングについて考える         | ・小テスト<br>・学生による小テストの解説、議論<br>・教員によるフィードバック<br>・グループワーク<br>・教員によるフィードバック | 栄養成分表示からサプリメントの定義・分類を確認し、競技種目の適正や、摂取タイミングについて考えることができる            | (予習) サプリメントの栄養成分について調べ、一覧表にまとめておくこと<br>(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<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>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 栄養教育 (その1)<br>対象者に合わせた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する                           | ・講義<br>・個人ワーク<br>・教員によるフィードバック  | 対象者に合わせた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することができる                       | (予習) 教科書「Ⅱ部-2-2 栄養教育について」を読み、概要を把握しておくこと<br>(復習) 作成した栄養教育媒体を確認し、意見交換の準備をしておくこと   | 180   | 主体性<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>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2)<br>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考える                 | ・グループワーク<br>・教員によるフィードバック   | 対象者に合わせた栄養教育のあり方について、考えることができる                                    | (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<br>(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<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>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3)<br>ウエイトコントロール(増量・減量)など、目的に応じた栄養補給法について学ぶ                           | ・講義<br>・教員によるフィードバック  | ウエイトコントロール(増量・減量)など、目的に応じた栄養補給法について説明ができる                         | (予習) 教科書「Ⅴ部-2 ウエイトコントロール(増量)」 「Ⅴ部-3 ウエイトコントロール(減量)」を読み、概要を把握しておくこと<br>(復習) ウエイトコントロール(増量・減量)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<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>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 (その4)<br>ジュニア期・女性アスリートにおける栄養サポートのポイントについて学ぶ                              | ・小テスト<br>・学生による小テストの解説、議論<br>・教員によるフィードバック<br>・講義<br>・教員によるフィードバック      | ジュニアアスリートのエネルギー摂取の考え方・女性アスリートの三主徴が説明できる                           | (予習) 教科書「Ⅴ部-1 エネルギー不足」 「Ⅴ部-6 ジュニアアスリートの栄養サポート」を読み、概要を把握しておくこと<br>(復習) ジュニア期・女性アスリー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<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>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<br>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                      | ・小テスト<br>・学生による小テストの解説、議論<br>・教員によるフィードバック<br>・ペアワーク<br>・教員によるフィードバック   | 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) 教科書「Ⅱ部-2 栄養教育・行動科学」を読み、概要を把握しておくこと<br>(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<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>発信力<br>傾聴力<br>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<br>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 | ・オンデマンド配信によるオンライン授業<br>・レポート提出  | 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) 教科書「Ⅰ部-1 スポーツ現場での公認スポーツ栄養士の役割」 「Ⅰ部-3 他職種の役割とスポーツ栄養士との連携」を読み、概要を把握しておくこと<br>(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<br>実行力<br>課題発見力<br>創造力<br>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