

科目名	栄養学							年度	2026
英語科目名	Dietetics							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科 バスケットボールコース 1年次	必/選	選	時間数	15	単位数	0	種別※	講義
担当教員	鈴木憲幸	教員の実務経験		有□	実務経験の職種		アスレティックトレーナー ストレングスコーチ		
【科目の目的】 競技力の向上や体調管理、身体づくりに必要な正しい食の知識を身につけ、自分のパフォーマンスを自らコントロールできる力を養う									
【科目の概要】 パフォーマンスアップのための栄養・食事の基礎を学びます。									
【到達目標】 A. アスリートに必要な栄養素とその役割を理解できる B. 練習・試合に適した食事タイミングを選べる C. 自分に合った食事内容・補食を設計できる D. ケガ予防やリカバリーを意識した食事選択ができる E. 長期的に健康で競技を続けるための食習慣を確立できる									
【授業の注意点】 遅刻・欠席の場合は電話連絡をすること。授業時数の4分の3以上出席しない者は評価することができない。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	アスリートに必要な栄養素とその役割を理解し実践できる		アスリートに必要な栄養素とその役割を理解できる		アスリートに必要な栄養素とその役割を理解できない				
到達目標 B	練習・試合に適した食事タイミングを選び実践できる		練習・試合に適した食事タイミングを選べる		練習・試合に適した食事タイミングを選べない				
到達目標 C	自分に合った食事内容・補食を設計でき実践できる		自分に合った食事内容・補食を設計できる		自分に合った食事内容・補食を設計できない				
到達目標 D	ケガ予防やリカバリーを意識した食事選択をし実践できる		ケガ予防やリカバリーを意識した食事選択ができる		ケガ予防やリカバリーを意識した食事選択ができない				
到達目標 E	長期的に健康で競技を続けるための食習慣を確立・実践できる		長期的に健康で競技を続けるための食習慣を確立できる		長期的に健康で競技を続けるための食習慣を確立できない				
【教科書】 バスケットボール指導教本 改訂版 上巻・下巻									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 試験と課題を総合的に評価する。積極的な授業参加度、授業態度によって評価する。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		栄養学			年度	2026
英語表記		Dietetics			学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標=修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	授業の目的と流れの確認	1 オリエンテーション	授業概要の理解できる	3	
			2 栄養学とは	栄養・食事の重要性を知る・理解できる		
2	エネルギーの基礎知識	三大栄養素（炭水化物・脂質・たんぱく質）の役割と必要量	1 三大栄養素の役割	三大栄養素の役割が理解できる	3	
			2 必要量と摂取バランス	必要量と摂取バランスが理解できる		
			3 栄養素の割合を考える	1日の食事例から栄養素の割合を考えることができる		
3	栄養素とパフォーマンスの関係	各栄養素が競技力に与える影響の理解	1 三大栄養素と競技特性の関係	三大栄養素と競技特性の関係が理解できる	3	
			2 微量栄養素・水分補給とパフォーマンスの関係	微量栄養素・水分補給とパフォーマンスの関係が理解できる		
			3 栄養素不足や過剰摂取が与える影響	栄養素不足や過剰摂取が与える影響を理解できる		
4	食事のタイミングと効果	試合前・中・後の食事内容と摂取タイミング	1 試合前の食事戦略	試合前の食事戦略を理解できる	3	
			2 試合中の補給方法	試合中の補給方法を理解できる		
			3 試合後のリカバリー食	試合後のリカバリー食を理解できる		
5	筋力アップとたんぱく質	筋肥大・リカバリーに必要な栄養のとり方	1 筋肥大に必要なたんぱく質摂取量	筋肥大に必要なたんぱく質摂取量を理解できる	3	
			2 摂取タイミングと分配の重要性	摂取タイミングと分配の重要性を理解できる		
			3 リカバリーを意識した栄養戦略	リカバリーを意識した栄養戦略が理解できる		
6	コンディショニングとビタミン・ミネラル	体調管理に重要な微量栄養素の役割	1 主要ビタミンの役割とコンディショニング効果	主要ビタミンの役割とコンディショニング効果を理解できる	3	
			2 ミネラルの体調維持への関わり	ミネラルの体調維持への関わりを理解できる		
			3 実践的な摂取方法と不足予防	実践的な摂取方法と不足予防を理解できる		
7	水分補給と熱中症対策	汗と水分の関係、水分・電解質補給の考え方	1 汗と体温調節のメカニズム	汗と体温調節のメカニズムを理解できる	3	
			2 水分・電解質補給の基本	水分・電解質補給の基本を理解できる		
			3 熱中症予防の実践的戦略	熱中症予防の実践的戦略を理解できる		
8	体脂肪と減量の正しい知識	安全かつ効果的な減量と栄養管理	1 減量に必要な基礎知識	減量に必要な基礎知識を理解できる	3	
			2 栄養バランスを保った減量方法	栄養バランスを保った減量方法を理解できる		
			3 実践的な減量プランニング	実践的な減量プランニングを理解できる		
9	増量・バルクアップの方法	身体を大きくするための食事設計と注意点	1 バルクアップの基本原則	バルクアップの基本原則を理解できる	3	
			2 栄養素バランスと摂取タイミング	栄養素バランスと摂取タイミングを理解できる		
			3 実践的な食事設計と注意点	実践的な食事設計と注意点を理解できる		
10	食事とケガの関係	骨・筋肉の強化、ケガ予防・回復を助ける食事	1 骨や関節を強化する栄養素	骨や関節を強化する栄養素を理解できる	3	
			2 筋肉の修復・再生を助ける食事	筋肉の修復・再生を助ける食事を理解できる		
			3 ケガ予防・回復の実践的食事戦略	ケガ予防・回復の実践的食事戦略を理解できる		
11	サプリメントの基本知識	プロテイン、BCAA、クレアチンなどの基礎理解と使い方	1 主要サプリメントの特徴と役割	主要サプリメントの特徴と役割を理解できる	3	
			2 適切な摂取タイミングと用量	適切な摂取タイミングと用量を理解できる		
			3 サプリメント利用の実践的スキル	サプリメント利用の実践的スキルが理解できる		
12	実践ワーク①：1日の食事記録分析	自分の食事を記録・分析し、改善点を発見する	1 食事記録の取り方と分析方法	食事記録の取り方と分析方法が理解できる	3	
			2 栄養バランスを評価	記録データをもとに栄養バランスを評価ができる		
			3 改善プランの作成	改善プランの作成ができる（不足を補う食事例など）		
13	実践ワーク②：試合前後の食事プラン作成	実際のスケジュールに合わせた栄養プラン設計	1 試合前・試合後の栄養戦略	試合前・試合後の栄養戦略が理解できる	3	
			2 スケジュールに合わせたプラン作成	個人スケジュールに合わせたプラン作成ができる		
			3 発表・フィードバックによる改善	発表・フィードバックによる改善ができる		
14	自分専用の食事管理計画	目標に合わせた食事・補食・サプリ計画を立てる	1 目標設定と必要栄養素の算出	目標設定と必要栄養素の算出ができる	3	
			2 個別食事プラン作成	自身の食事プランを作成できる		
			3 プランの確認と改善	発表・フィードバックによる改善ができる		
15	総括	各自の栄養プラン発表とフィードバック・授業の総括	1 まとめ・振り返り	自身の栄養・食事プランを発表できる	1	
			2 確認テスト	確認テストで知識を確認できる		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等