科目名	栄養学							年度	2026
英語科目名	Dietetics							学期	後期
学科・学年	スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース　1年次	必／選	必	時間数	15	単位数	1	種別※	講義
担当教員	二葉栄養専門学校	教員の実務経験		有	実務経験の職種		栄養専門学校教員		

【科目の目的】

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者の資格取得に必要な共通科目となります。
　スポーツと栄養、アスリートの栄養摂取と食生活、トレーニングプログラムと食生活、スポーツマンの栄養欠陥に基づく疾病と対策、遠征時の食事のあり方、種目特性と食事、スポーツと水分補給、スポーツと補助食品といったスポーツ指導者に必要な基礎的な栄養学の知識修得を学びます。

【科目の概要】

スポーツと栄養、アスリートの栄養摂取と食生活について学びます。

【到達目標】

スポーツ指導者に必要な基礎的な栄養学の知識、疾病を理解し予防していくための知識、競技に合わせたアスリートに必要な栄養補給、水分補給の方法、減量や増量期の栄養補給方法、栄養補助食品の扱い方の修得を目標とします。
A.栄養学に関する基礎知識を有し、スポーツ活動に必要な栄養摂取方法について十分に理解している
B.アスリートのパフォーマンスを最大化するための期別（通常期・鍛錬期・試合期・休養期）の食事についての知識を十分理解している
C.トレーニングと食事の関係についての知識を十分理解している

【授業の注意点】

授業時数の４分の３以上出席しない者は定期試験を受験することができません。

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	栄養学に関する基礎知識を有し、スポーツ活動に必要な栄養摂取方法について十分に理解している		栄養学に関する基礎知識を有し、スポーツ活動に必要な栄養摂取方法についてある程度、理解している		栄養学に関する基礎知識を有し、スポーツ活動に必要な栄養摂取方法について理解していない□
到達目標 B	アスリートのパフォーマンスを最大化するための期別（通常期・鍛錬期・試合期・休養期）の食事についての知識を十分理解している		アスリートのパフォーマンスを最大化するための期別（通常期・鍛錬期・試合期・休養期）の食事についての知識をある程度、理解している□		アスリートのパフォーマンスを最大化するための期別（通常期・鍛錬期・試合期・休養期）の食事についての知識を理解していいない。
到達目標 C	トレーニングと食事の関係についての知識を十分理解している		トレーニングと食事の関係についての知識をある程度、理解している		トレーニングと食事の関係についての知識を理解していない
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

ＪＳＰＯリファレンスブック

【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します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※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	講義

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	スポーツと栄養	栄養の基礎	1	五大栄養素	五大栄養素の知識、栄養バランス、食事摂取法および水分補給について理解する	3	
2	アスリートの栄養・食事	アスリートに必要な栄養の知識	1	通常期の食事	アスリートの通常期の栄養の知識	3	
3	アスリートの栄養・食事	アスリートに必要な栄養の知識	1	食事	アスリートの通常期・鍛錬期・試合期・休養期別に見たの栄養の知識を理解する	3	
4	アスリートの栄養・食事	アスリートに必要な栄養の知識	1	疾病と遠征の食事	疾病と食事	3	
			2		遠征と食事		
5	アスリートの栄養・食事	アスリートに必要な栄養の知識	1	競技別の食事	アスリートの競技別に見た食事と栄養について理解する	3	
6	トレーニングと食生活	トレーニングと栄養の関係	1	トレーニグと食事	トレーニングと食事の関係について理解する	3	
7						3	
8	栄養補助食品	サプリメントの知識	1	サプリメントについて	サプリメントの知識について理解する	3	
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

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