

| | | | | | | | | | |
|---|--------------------------------|------------|---------------------------|--------------|----------------------------|-----|---------------------------|------|----|
| 科目名 | 栄養学 | | | | | | 年度 | 2026 | |
| 英語科目名 | Dietetics | | | | | | 学期 | 前期 | |
| 学科・学年 | スポーツ健康学科三年制 バスケットボールコース 1年次 | 必/選 | 必 | 時間数 | 15 | 単位数 | 1 | 種別※ | 講義 |
| 担当教員 | 鈴木憲幸 | 教員の実務経験 | | 有口 | 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＝ループリック | | | | | | | | | |
| ループリック 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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