

科目名	栄養学							年度	2026
英語科目名	Dietetics							学期	後期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 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	中村	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】 J S P O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	後期
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	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 トレーニングと食事	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