

科目名	スポーツ栄養論 1							年度	2026
英語科目名	Sports nutrition theory 1							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 サッカーコース 3年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	高橋、小井戸、新井		教員の実務経験	有	実務経験の職種	管理栄養士			
【科目の目的】 スポーツ栄養の基本的な考え方を理解します。									
【科目の概要】 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。									
【到達目標】 A. スポーツと栄養について知り理解できる B. トレーニングプログラムと食生活について知り理解できる C. アスリートの栄養と食事について知り理解できる D. 理論編の栄養と振り返りの内容を再び知り理解できる									
【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	スポーツと栄養について 知り理解できる		スポーツと栄養について 知ることができる		スポーツと栄養について 知ることができない				
到達目標 B	トレーニングプログラム と食生活について知り理 解できる		トレーニングプログラム と食生活について知るこ とができる		トレーニングプログラム と食生活について知るこ とができない				
到達目標 C	アスリートの栄養と食事 について知り理解できる		アスリートの栄養と食事 について知ることができ る		アスリートの栄養と食事 について知ることができ ない				
到達目標 D	理論編の栄養と振り返りの 内容を再び知り理解でき る		理論編の栄養と振り返りの 内容を再び知ることが できる		理論編の栄養と振り返りの 内容を再び知ることが できない				
到達目標 E									
【教科書】 「公認スポーツ指導者養成テキスト」共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ（公益財団法人日本スポーツ協会）									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 学科試験によって評価し認定します。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		スポーツ栄養論 1			年度	2026
英語表記		Sports nutrition theory 1			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1	スポーツと栄養5大栄養素について知り理解できる	1 5大栄養素	5大栄養素について知り理解できる	3	
2	スポーツと栄養1	スポーツと栄養栄養のバランス、食事の摂り方知り理解できる	1 栄養のバランス	栄養のバランスについて知り理解できる	3	
			2 食事の摂り方	食事の摂り方について知り理解できる		
3	スポーツと栄養1	スポーツと栄養水分補給について知り理解できる	1 水分補給	水分補給について知り理解できる	3	
4	アスリートの栄養食事1	アスリートの栄養摂取と食生活(通常期)について知り理解できる	1 栄養接種と食生活(通常期)	栄養接種と食生活(通常期)について知り理解できる	3	
5	アスリートの栄養食事1	アスリートの栄養摂取と食生活(鍛錬期)について知り理解できる	1 栄養接種と食生活(鍛錬期)	栄養接種と食生活(鍛錬期)について知り理解できる	3	
6	アスリートの栄養食事1	アスリートの栄養摂取と食生活(試合期)について知り理解できる	1 栄養接種と食生活(試合期)	栄養接種と食生活(試合期)について知り理解できる	3	
7	アスリートの栄養食事1	アスリートの栄養摂取と食生活(休養期)について知り理解できる	1 栄養接種と食生活(休養期)	栄養接種と食生活(休養期)について知り理解できる	3	
8	アスリートの栄養食事1	アスリートの栄養摂取と食生活(競技別)について知り理解できる	1 栄養接種と食生活(競技別)	栄養接種と食生活(競技別)について知り理解できる	3	
9	トレーニングプログラムと食生活1	トレーニングプログラムと食生活(通常期)と(鍛錬期)について知り理解できる	1 トレーニングプログラム(通常期)(鍛錬期)	トレーニングプログラム(通常期)(鍛錬期)について知り理解できる	3	
10	トレーニングプログラムと食生活1	トレーニングプログラムと食生活(試合期)と(休養期)について知り理解できる	1 トレーニングプログラム(試合期)(休養期)	トレーニングプログラム(試合期)(休養期)について知り理解できる	3	
11	アスリートの栄養食事1	スポーツマンの栄養欠陥に基づく疾病と対策、遠征と食事のあり方について知り理解できる	1 疾病と対策、遠征での食事	疾病と対策、遠征での食事について知り理解できる	3	
12	アスリートの栄養食事1	種目特性と食事減量と食事、筋力増強と食事、ウエイトコントロールについて知り理解できる	1 食事と減量	疾病と対策、遠征での食事について知り理解できる	3	
			2 筋力増強と食事	筋力増強と食事について知り理解できる		
			3 ウエイトコントロール	ウエイトコントロールについて知り理解できる		
13	水分補給と栄養補助食品1	スポーツと水分補給スポーツと補助食品について知り理解できる	1 水分補給	疾病と対策、水分補給について知り理解できる	3	
			2 補助食品	補助食品について知り理解できる		
14	理論編の栄養	成長期における食事、栄養障害、水分補給について理解できる	1 成長期の食事と栄養	成長期の食事と栄養について知り理解できる	3	
			2 成長期の障害と水分補給	成長期の障害と水分補給について知り理解できる		
15	まとめ	第1回～第14回を振り返り理解できる	1 第1回～第14回振り返り	第1回～第14回を振り返り内容の把握と理解ができる	3	

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