

科目名		栄養学							年度	2024
英語科目名		Dietetics							学期	後期
学科・学年	スポーツトレーナー科 1 年次		必／選	必	時間数	15	単位数	1	種別※	講義
担当教員	小川		教員の実務経験		無	実務経験の職種				
【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。アスレティックトレーナー、ジュニアスポーツ指導員、水泳指導員、テニス指導員、テニス教師といった資格取得に必須の科目です。 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										
評価基準＝ルーブリック										
ルーブリック 評価	レベル3 優れている	レベル2 ふつう	レベル1 もう少し							
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							
【教科書】										
JSPORリファレンスブック										
【参考資料】										
【成績の評価方法・評価基準】										
筆記試験・平常点										
※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	2024
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	1	
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	1	
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	1	
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 遠征と食事	1	
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	1	
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	1	
7	トレーニングと食生活	トレーニングと栄養の関係				1	
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	1	
9						1	
10						1	
11						1	
12						1	
13						1	
14						1	
15						1	

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