

科目名	スポーツと食事								年度	2025
英語科目名	Sports and Diet								学期	後期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制	1年次	必/選	選1	時間数	30	単位数	2	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	管理栄養士			

【科目の目的】

本科目は日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーの資格取得に必要な科目となります。
アスリートの身体を理解し、栄養管理・疾病予防・コンディショニング、栄養教育について学習するのが目的です。

【科目の概要】

アスリートの身体組成から始まり、からだ作りやトレーニングスケジュール、栄養管理・水分管理・サプリメントの留意点、特殊環境と栄養に関する疾病、アスリートへの栄養教育について全般的に学びます。

【到達目標】

アスリートの身体組成、体づくり、トレーニングスケジュールに見合った栄養管理・水分補給・サプリメントの使用方法和留意点、特殊環境と栄養に関する疾病、栄養教育について全般的に学び、知識の習得が目標となります。

A: 体作りに関して

B: トレーニング・競技別の栄養に関して

C: 栄養欠如対策・特殊環境の栄養・サプリメント・栄養教育に関して

【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	理解と暗記が出来ている 90点以上		理解と概ねの暗記が出来ている 75点以上		理解している 60点以下
到達目標 B	理解と暗記が出来ている 90点以上		理解と概ねの暗記が出来ている 75点以上		理解している 60点以下
到達目標 C	理解と暗記が出来ている 90点以上		理解と概ねの暗記が出来ている 75点以上		理解している 60点以下

【教科書】

JSPO-AT教本『スポーツと栄養』

【参考資料】

配布プリント

【成績の評価方法・評価基準】

課題・平常点

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		スポーツと食事			年度	2025	
英語表記		Sports and Diet			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	アスリートの食事について	身体組成と食事	1	アスリートの身体組成	アスリートの身体組成	1	
2			2	食事の基本	アスリートの食事の基本	1	
3			3	ウェイトコントロールの食事	ウェイトコントロールの食事	1	
4	トレーニングと食事	トレーニング内容における食事の留意点	1	コンディショニングと食事の関係	トレーニング内容・コンディショニングと食事の関係を理解する	1	
5						1	
6	競技特性と食事	競技特性を考慮した食事	1	競技特性と食事の関係	競技特性と食事の関係を理解する	1	
7						1	
8	栄養欠陥に基づく疾病と対策	栄養と疾病	1	栄養と疾病、その対策	栄養欠如と疾病、その対策を理解する	1	
9						1	
10	特殊環境と栄養	特殊環境と栄養対策	1	特殊環境下での栄養・食事について	特殊環境下での栄養・食事について理解する	1	
11						1	
12	栄養補助食品	サプリメント	1	サプリメントについて	サプリメントに関する理解をする	1	
13						1	
14	栄養教育	アスリートへの栄養教育	1	アスリートへの栄養教育について	アスリートへの栄養教育について理解する	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