

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

