

授業科目(ナンバリング)	実践栄養学実習(1C447)			担当教員	今村 裕行・小田和人		
展開方法	実習	単位数	1 単位	開講年次・時期	4 年・前期	必修・選択	必修
授業のねらい							アクティブ・ラーニングの類型
運動生理学の理論に基づき、栄養士あるいは管理栄養士が学校、病院、健康増進施設などの幅広い分野において活用できる運動指導のための基礎技術とその応用について学び、さらにスポーツ栄養学の理論に基づき、競技種目・トレーニング内容に見合った栄養管理や献立作成、栄養指導についてグループワークを通して実践できる能力を身につける。							⑥ ⑩ ⑪
ホスピタリティを構成する能力	学生の授業における到達目標				評価手段・方法	評価比率	
専門力	健康づくりのための身体活動基準 2013 を実践でき、メタボリックシンドローム改善のための食事・運動指導ができる。 競技選手の特性を理解し、栄養調査や体力測定の内容と結果から種目別の食生活改善ができる。				・グループディスカッション・発表 ・課題レポート	30 % 10 %	
情報収集、分析力	栄養調査や体力測定の内容と結果をこれまでに学んだ知識や経験などと関連付けながら、様々な角度から検討することができる。				・課題レポート	10 %	
コミュニケーション力	課題に対する自らの考えを述べるとともに、他者の意見を調整しつつ課題解決に向かって協力することができる。 課題に関する進捗状況の報告・連絡・相談ができる。				・授業態度・参加度 ・グループディスカッション・発表	5 % 15 %	
協働・課題解決力	グループディスカッションを通して、解決すべき課題を導き出し、食生活改善や運動指導のためのプランを提示できる。				・授業態度・参加度 ・グループディスカッション・発表	5 % 15 %	
多様性理解力	異なる競技に属する選手に対して相互に関連していることを理解し、多方面からモニタリング・評価することができる。				・課題レポート	10 %	
出 席					受験要件		
合 計					100%		
評価基準及び評価手段・方法の補足説明							
<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ発表及びグループディスカッション (60%)：第7回 (メタボ改善プログラム)、第10・15回 (競技選手のためのケアプラン①②) の計3回行い、それぞれの目的に沿った適切なプログラム作成・発表を評価する。</li> <li>・課題レポート (30%)：グループ発表内容をまとめたレポートやスポーツ選手のケアプラン、献立を評価する。</li> <li>・授業態度・授業への参加 (10%)：グループでのプログラム作成、実習中の積極的な発言、質問を評価する。</li> <li>・グループ発表及びレポートのフィードバックは授業中及びポートフォリオにて行う。</li> </ul>							
授業の概要							
<ul style="list-style-type: none"> <li>・実習形式で、教科書をもとに運動指導やプログラム作成を行う。</li> <li>・競技スポーツ及び健康維持増進のための運動に適切な栄養管理や献立作成、栄養指導を行う。</li> </ul> <p>注) 天候及び体育館、調理室などの都合により内容を変更することもある。</p> <p>この授業の標準的な1コマあたりの授業外学修時間は、45分である。</p>							
教科書・参考書							
<ul style="list-style-type: none"> <li>・教科書：栄養科学シリーズ NEXT「スポーツ・運動栄養学」講談社サイエンティフィック (実践栄養学にて使用)</li> <li>・参考図書：「イラスト健康増進科学概論」東京教学社</li> <li>・指定図書：栄養科学シリーズ NEXT「スポーツ・運動栄養学」講談社サイエンティフィック</li> </ul>							
授業外における学修及び学生に期待すること							
<ul style="list-style-type: none"> <li>・各授業の最後に次回の授業範囲を伝えるので、教科書や配付資料をよく読んでおくこと。</li> <li>・課題に沿ったグループディスカッション及びグループ発表を行い、その内容をまとめたレポートを提出する必要があるため、指示した内容についてよく調べておくこと。</li> <li>・特別な事情を除き無許可での途中退席は不可とする。</li> </ul>							

回	テ ー マ	授 業 の 内 容	予 習 ・ 復 習
1	ガイダンス	受講生に望むことや受講上の注意点、評価方法などについての説明及び「健康づくりのための身体活動基準2013」とその実践について解説	身体活動基準について復習
2	準備運動、体力測定	ウォームアップ、ストレッチングの実習に続いて、健康運動を行うに当たって必要な体格・体力の測定	配布資料の予習、準備運動について復習
3	歩行	メタボリックシンドローム改善のために、10,000 歩の歩行を実践(天候により内容変更あり)	配布資料の予習、ウォーキングについて復習
4	「健康づくりのための身体活動基準 2013」	3～8METs の各種身体活動・運動、脈拍測定の実習(体育館)	配布資料の予習、身体活動基準について復習
5	グループディスカッション	メタボリックシンドローム改善のためのプログラム作成	グループディスカッションの準備、発表準備
6	スポーツ栄養①	スポーツ栄養の基礎知識 スポーツ選手のケアプラン作成①・献立作成	教科書第1章2項、第6章、第8章1項～3項の予習、ケアプランの準備
7	グループ発表	メタボリックシンドローム改善のためのプログラム発表	発表準備、プログラムの再検討
8	スポーツ栄養②	スポーツ選手のケアプラン作成①・献立作成	スポーツ栄養のポイントを復習、ケアプランの見直し、献立作成の準備
9	スポーツ栄養③	スポーツ選手のケアプラン作成①・献立作成	ケアプランの見直し、発表準備、献立作成の準備
10	スポーツ栄養④	スポーツ選手のためのケアプラン①発表 〈ロールプレイングを利用した個別栄養指導〉 対象や状況に合わせたスポーツ栄養 (疲労回復、貧血、運動直後、大会前日・当日など)	発表準備、ケアプランの再検討、教科書第5章の予習
11	スポーツ栄養⑤	からだ作りとウエイトコントロールのための栄養、 スポーツ選手のケアプラン作成②	教科書第4章、第6章の予習、スポーツ栄養のポイントを復習、献立作成の最終確認
12	スポーツ栄養⑥	スポーツ選手の献立の調理実習(調理学実習室)	調理実習の準備、献立再検討
13	スポーツ栄養⑦	スポーツ選手のケアプラン作成②	スポーツ栄養のポイントを復習、ケアプランの見直し
14	スポーツ栄養⑧	スポーツ選手のケアプラン作成②	ケアプランの見直し、発表準備
15	スポーツ栄養⑨	スポーツ選手のためのケアプラン②発表	発表準備、ケアプランの再検討

注) 天候及び体育館、調理室などの都合により内容を変更することもある。