

授業科目(ナンバリング)	スポーツ栄養学実習(1C447)			担当教員	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	選択
授 業 の ね ら い							アクティブ・ラーニングの類型
スポーツ栄養学で修得した知識をもとに、競技力向上・健康増進を目的としたスポーツ栄養マネジメントの方法について学び、エネルギー消費量の推定や体組成・体力測定などの栄養アセスメントから対象者の競技特性、ライフスタイルに合わせた栄養補給量や行動計画を作成する。また、競技種目・トレーニング内容に見合った献立の作成および調理実習、アスリートへの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	競技種目の特性を理解し、アセスメントの結果からアスリートや活動量が増加した対象者へ適切な栄養マネジメントが計画でき、目的に沿った食生活改善ができる。				・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学修した知識や経験などに関連付けながら、様々な角度から検討することができる。				・課題レポート ・グループディスカッション		10% 5%
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 ・グループディスカッション		5% 10%
協働・課題解決力	調理実習や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 ・グループディスカッション		5% 10%
多様性理解力	競技選手の特性を把握し、相互に関連していることを理解した上で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 ・グループディスカッション		10% 5%
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							
・発表及びグループディスカッション（60%）：第8、15回（栄養指導）の計2回行い、それぞれの目的に沿った適切なケアプラン作成・献立・栄養指導の内容を評価する。 ・課題レポート（30%）：発表および調理実習の内容をまとめたレポートを評価する。 ・授業態度・授業への参加度（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。 ・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。							
授 業 の 概 要							
・実習形式で、教科書および配布資料をもとに栄養指導やケアプラン作成を行う。 ・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。 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。 ・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。							
教 科 書 ・ 参 考 書							
教科書：「イラスト スポーツ・運動と栄養－理論と実践－」東京教学社 参考図書：「エッセンシャル スポーツ栄養学」市村出版 指定図書：「イラスト スポーツ・運動と栄養－理論と実践－」東京教学社							
授業外における学修及び学生に期待すること							
・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。 ・課題に沿ったグループディスカッション及び発表を行い、その内容をまとめたレポートを提出するため、指示した内容についてよく調べておくこと。特別な事情を除き無許可での途中退席は不可とする。							

回	テ ー マ	授 業 の 内 容	予 習 ・ 復 習
1	スポーツ栄養マネジメントとは	スポーツ栄養マネジメントのための栄養アセスメント	教科書P.87～93を予習、栄養マネジメントの流れを復習
2	栄養アセスメント①	身体組成・体力の測定	教科書P.65～74、配布資料の予習、身体・体力測定について復習
3	栄養アセスメント②	活動時におけるエネルギー消費量の推定【屋外】 (HR 法・加速度計法・要因加算法)	教科書P.52～59、配布資料の予習、エネルギー消費量について復習
4	栄養アセスメント③	各種身体活動・運動における活動強度【体育館】	配布資料の予習、身体活動強度について復習
5	サポート計画の設定①-1	対象や状況に合わせた栄養管理①(練習期・試合期) 期分け別のケアプラン作成・献立作成 (課題の抽出・目標の設定)	教科書P.149～161、配布資料の予習、ケアプラン作成の準備、献立作成の準備
6	サポート計画の設定①-2	期分け別のケアプラン作成・献立作成 (栄養補給量・行動計画・栄養教育計画の設定)	ケアプラン作成の準備、献立作成の準備
7	サポート計画の設定①-3	期分け別のケアプラン作成・献立作成 (献立作成)	ケアプランの見直し、発表準備、献立作成の準備
8	個別栄養指導	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〉	発表準備、ケアプランの再検討、調理実習の準備
9	調理実習①	アスリート用献立の調理実習①【調理学実習室】	調理実習の準備、献立の最終確認
10	サポート計画の設定②-1	対象や状況に合わせた栄養管理②(種目・体重調整) 競技種目別のケアプラン作成・献立作成 (課題の抽出・目標の設定)	教科書P.105～132、配布資料の予習、ケアプラン作成の準備、献立作成の準備
11	サポート計画の設定②-2	競技種目別のケアプラン作成・献立作成 (栄養補給量・行動計画・栄養教育計画の設定)	ケアプラン作成の準備、献立作成の準備
12	サポート計画の設定②-3	競技種目別のケアプラン作成・献立作成 (献立作成)	ケアプラン作成の準備、献立作成の準備
13	サポート計画の設定②-4	競技種目別のケアプラン作成・献立作成 (栄養指導・調理実習の準備)	ケアプランの見直し、調理実習の準備
14	調理実習②	アスリート用献立の調理実習②【調理学実習室】 サプリメントの活用	調理実習の準備、献立の最終確認、発表準備
15	集団栄養指導	スポーツ選手のためのケアプラン②発表 〈ロールプレイングを利用した集団栄養指導〉	発表準備、ケアプランの再検討

注) 天候及び体育館、調理学実習室などの都合により内容を変更することもある。