

タイトル「**2022年度スポーツ科学部(公開用)**」、フォルダ「**スポーツ科学部**」
シラバスの詳細は以下となります。



科目ナンバー	SSCS3628		
科目名	コーチングのための栄養学		
担当教員	辰田 和佳子		
対象学年	3年,4年	開講学期	後期
曜日・時限	木 1		
講義室	1201	単位区分	選,選必
授業形態	講義	単位数	2
科目大分類	専門		
科目中分類	専門応用		
科目小分類	専門統合・演習		
科目の位置付け（開発能力）	■ D Pコード-学修のゴールを示すディプロマポリシーとの関連 DP1-E〔学識・専門技能〕専門分野にかかる理論知と実践知を獲得し利用することができる。 DP3-G〔状況把握力・判断力〕自らの置かれた状況、及び自己が帰属する集団の内外の状況を的確に把握し、適切に対応することができる。 DP4-F〔探究力・課題解決力〕問を設定し又は論点を特定し、それに対する答・結論・判断を合理的に導くために、論拠の収集と分析を体系的に行うとともに、オープンエンドな問題・課題に答えるための方略をデザインし、検証し実行することができる。 ■ C Rコード-学修を通じて開発するマインドセット・ナレッジ・スキルを示すコモンルーブリック（C R）との関連 G1 状況把握（40%） F1 探究と論拠（20%） F2 課題解決（30%） E1 学識と専門技能（10%）		
教員の実務経験	担当教員は、管理栄養士・スポーツ栄養士として国立機関等でトップアスリート・チームに対する栄養サポートを実施してきました。 栄養・食生活面に関する課題抽出とその整理、解決のための支援法、また周囲の支援者の役割について実践事例をふまえ解説していきます。（第4回、5回、14回）		
成績ターゲット区分	■成績ターゲット 能力開発の目標ステージとの対応 3発展期～4定着期		
科目概要・キーワード	スポーツ栄養学の基礎で学習した知識を基に、より実践的な観点からコンディショニングについて学習します。トレーニングや試合での実際のサポートの現状と課題、選手及びコーチとの協力関係の構築等、実際のサポートで見られるさまざまな留意点を学習することによって、コーチとしての栄養サポート理解を深めるとともに、その能力を高めることを目的とします。授業形態は演習形式により行います。なお、対応するコンピテンスに基づき効果的な授業方法として、又は各授業を補完・代替するためオンライン授業を一部取り入れます。 ■キーワード 栄養サポート・栄養マネジメント・栄養-食生活の枠組み		
授業の趣旨	■副題 チームや個人における栄養・食生活の課題の整理と課題解決 ■授業の目的 栄養・食生活の面からコンディショニングについての課題を抽出し、課題解決に向けどのような取り組みが必要であるかを評価、選択する能力を身につけることを目標とします。 ■授業のポイント 個人や各チームにおける栄養・食生活の課題に対して、対象者の行動を変容させ改善につなげるためには、知識や意識の変化を目指した個人へのアプローチ、周囲の支援を含む環境面か		

	らのアプローチの両方が大切です。 本科目では、栄養・食生活に関する①課題を整理し、②優先して解決すべき課題を抽出し、③対象者の行動変容段階に応じた対処法を考察する、というプロセスを実施します。さらに、どのような専門家やチームスタッフとの連携が可能かを具体例を題材に考察します。								
総合到達目標	■対象に応じたコーチングのために、競技特性と栄養的課題を理論的に整理し、考察できる。 ・国際的なガイドを理解し、自身の実施競技に置き換え具体的に述べるができる。（第2回～5回） ・自身およびチームの栄養・食生活の課題を取り上げ、系統的に整理し、評価できる。（第6回～10回） ■対象者の課題改善のために、解決策を具体的に計画できる。 ・整理した課題について、解決すべき優先課題を特定することができる。（第6回～10回） ・課題解決に向けた行動目標、学習目標、環境目標を具体的に述べるができる。（第6回～10回） ・課題解決を目指した教育媒体を作成する際、目標とした行動の変容段階に応じた行動技法を取り入れ工夫できる。（第11回～14回） ・具体的事例について、必要となる周囲の支援者、支援法を示せる。（第14回、15回）								
成績評価方法	■授業内の課題およびプレゼンテーション5回（90%）：適用ルーブリックG1・F1・F2・E1（評価の観点）自身や関わる値無の栄養・食生活の課題について、適切に状況把握と整理ができていないか、課題解決のために根拠に基づいた正しい知識と適した技法が用いられているかを評価します。 （フィードバックの方法）各授業回での確認を行い、ノート完成後に回収し、添削し、15回目まとめ授業で解説します。 ■授業参加度（10%）：適用ルーブリックG1・F2（評価の観点）発言、質問、意見の交換など、授業構築への参加を記録し評価します。								
履修条件	「スポーツ栄養学の基礎（SSCS2312）」を履修していること。								
履修上の注意点	スポーツ栄養学の基礎のノートを確認し、考察してください。								
授業内容	<table border="1"> <thead> <tr> <th>回</th><th>内容</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td> ①授業テーマ ガイダンス（全体テーマおよび進め方の説明） ②授業概要 授業のテーマや内容、スケジュール、評価方法について説明し、受講生が授業の準備を具体的に行えるようにする。 ③予習（60分） スポーツ栄養学の基礎で学習した内容を確認する。 ④復習（120分） ガイダンスの基礎的知識確認で解答できなかった部分についてまとめる。 </td></tr> <tr> <td>2</td><td> ①授業テーマ 競技の特徴と配慮点の理解① ②授業概要 競技特性による栄養ガイドラインについて、担当テーマのプレゼンテーション準備を行う。具体的には、受講者が内容を理解し、まとめ、具体的な実践法を交えて説明できるように準備を進める（E1）。まずはグループワークにより、ガイドラインを意識する。 ③予習（120分） 指定したガイドラインについて、読み概要を理解する。 ④復習（120分） 次回授業に向けて、どのようにまとめるとわかりやすいか自分なりに検討する。 </td></tr> <tr> <td>3</td><td> ①授業テーマ 競技の特徴と配慮点の理解② ②授業概要 競技特性による栄養ガイドラインについて、担当テーマのプレゼンテーションに準備を行う（G1）。具体的には、意識およびその実践法を検討し説明できるように準備をすすめる（E1）。 ③予習（120分） 読んだガイドラインについて、自身が競技を行うなかで経験している具体例を示せるように検討する。 ④復習（120分） 作成内容を確認し、他者にわかりやすい内容になっているか検討、修正する。 </td></tr> </tbody> </table>	回	内容	1	①授業テーマ ガイダンス（全体テーマおよび進め方の説明） ②授業概要 授業のテーマや内容、スケジュール、評価方法について説明し、受講生が授業の準備を具体的に行えるようにする。 ③予習（60分） スポーツ栄養学の基礎で学習した内容を確認する。 ④復習（120分） ガイダンスの基礎的知識確認で解答できなかった部分についてまとめる。	2	①授業テーマ 競技の特徴と配慮点の理解① ②授業概要 競技特性による栄養ガイドラインについて、担当テーマのプレゼンテーション準備を行う。具体的には、受講者が内容を理解し、まとめ、具体的な実践法を交えて説明できるように準備を進める（E1）。まずはグループワークにより、ガイドラインを意識する。 ③予習（120分） 指定したガイドラインについて、読み概要を理解する。 ④復習（120分） 次回授業に向けて、どのようにまとめるとわかりやすいか自分なりに検討する。	3	①授業テーマ 競技の特徴と配慮点の理解② ②授業概要 競技特性による栄養ガイドラインについて、担当テーマのプレゼンテーションに準備を行う（G1）。具体的には、意識およびその実践法を検討し説明できるように準備をすすめる（E1）。 ③予習（120分） 読んだガイドラインについて、自身が競技を行うなかで経験している具体例を示せるように検討する。 ④復習（120分） 作成内容を確認し、他者にわかりやすい内容になっているか検討、修正する。
回	内容								
1	①授業テーマ ガイダンス（全体テーマおよび進め方の説明） ②授業概要 授業のテーマや内容、スケジュール、評価方法について説明し、受講生が授業の準備を具体的に行えるようにする。 ③予習（60分） スポーツ栄養学の基礎で学習した内容を確認する。 ④復習（120分） ガイダンスの基礎的知識確認で解答できなかった部分についてまとめる。								
2	①授業テーマ 競技の特徴と配慮点の理解① ②授業概要 競技特性による栄養ガイドラインについて、担当テーマのプレゼンテーション準備を行う。具体的には、受講者が内容を理解し、まとめ、具体的な実践法を交えて説明できるように準備を進める（E1）。まずはグループワークにより、ガイドラインを意識する。 ③予習（120分） 指定したガイドラインについて、読み概要を理解する。 ④復習（120分） 次回授業に向けて、どのようにまとめるとわかりやすいか自分なりに検討する。								
3	①授業テーマ 競技の特徴と配慮点の理解② ②授業概要 競技特性による栄養ガイドラインについて、担当テーマのプレゼンテーションに準備を行う（G1）。具体的には、意識およびその実践法を検討し説明できるように準備をすすめる（E1）。 ③予習（120分） 読んだガイドラインについて、自身が競技を行うなかで経験している具体例を示せるように検討する。 ④復習（120分） 作成内容を確認し、他者にわかりやすい内容になっているか検討、修正する。								

4	①授業テーマ 競技の特徴と配慮点の理解③－1 ②授業概要 競技特性による栄養ガイドラインについて、担当テーマのプレゼンテーションを行う。具体的には、グループワークにより作成したスライドを用い、他の受講者にわかりやすく説明をする（E1）。 担当教員の実務経験を踏まえて、各競技における課題の具体例を解説する。 ③予習（120分） 発表後の質問に対応できるよう、準備を行う。 ④復習（120分） 理解が不足していた項目、質問に対しての対応ができなかった箇所について調べ、考察する。
5	①授業テーマ 競技の特徴と配慮点の理解③－2 ②授業概要 競技特性による栄養ガイドラインについて、担当テーマのプレゼンテーションを行う。具体的には、グループワークにより作成したスライドを用い、他の受講者にわかりやすく説明をする（E1）。 担当教員の実務経験を踏まえて、各競技における課題の具体例を解説する。 ③予習（120分） 発表後の質問に対応できるよう、準備を行う。 ④復習（120分） 理解が不足していた項目、質問に対しての対応ができなかった箇所について調べ、考察する。
6	①授業テーマ 栄養・食生活の課題と対処の検討①－1 ②授業概要 事例を題材に、対象者の栄養・食生活の課題をグループ間で検討し（G1）、目標設定をし、その達成のために課題改善にむけた具体的計画を提案できるようにする（F2）。 ③予習（120分） 講義ノートを確認し、競技の特徴や配慮点を確認をしておく。また自身の食生活に照らし合わせて検討しておく。 ④復習（120分） 他のグループの検討を踏まえ、授業内で検討した自身のグループの検討を見直し、考察する。
7	①授業テーマ 栄養・食生活の課題と対処の検討①－2 ②授業概要 事例を題材に、対象者の栄養・食生活の課題をグループ間で検討し（G1）、目標設定をし、その達成のために課題改善にむけた具体的計画を提案できるようにする（F2）。 ③予習（120分） 講義ノートを確認し、競技の特徴や配慮点を確認をしておく。また自身の食生活に照らし合わせて検討しておく。 ④復習（120分） 他のグループの検討を踏まえ、授業内で検討した自身のグループの検討を見直し、考察する。
8	①授業テーマ 栄養・食生活の課題と対処の検討②－1 ②授業概要 事例を題材に、対象チームの栄養・食生活の課題をグループ間で検討し（G1）、目標設定をし、その達成のために課題改善にむけた具体的計画を提案できるようにする（F2）。 ③予習（120分） 講義ノートを確認し、競技の特徴や配慮点を確認をしておく。また自身の食生活に照らし合わせて検討しておく。 ④復習（120分） 他のグループの検討を踏まえ、授業内で検討した自身のグループの検討を見直し、考察する。
9	①授業テーマ 栄養・食生活の課題と対処の検討②－2 ②授業概要 事例を題材に、対象チームの栄養・食生活の課題をグループ間で検討し（G1）、目標

	設定をし、その達成のために課題改善にむけた具体的計画を提案できるようにする（F2）。 ③予習（120分） 講義ノートを確認し、競技の特徴や配慮点を確認をしておく。また自身の食生活に照らし合わせて検討しておく。 ④復習（120分） 他のグループの検討を踏まえ、授業内で検討した自身のグループの検討を見直し、考察する。
10	①授業テーマ 課題解決のために ②授業概要 課題について、“なぜ” “なにを” “どのように” 対処すべきか検討するために理論および有効な戦略、手法を学び、受講者がその説明をできるようにする（F1）。 ③予習（120分） 配布資料を読み、どのような理論があるのかを確認しておく。 ④復習（120分） 講義ノートを確認して、自身の食生活の課題を改善するための具体的方法を考察する。
11	①授業テーマ 栄養教育資料作成① ②授業概要 情報へのアクセスといった食環境面整備の観点から、情報媒体（卓上メモ）を作成する（F2）。前回授業で扱った事例対象者に向け、行動科学理論に基づいた内容を検討できるようにする（F1）。 ③予習（120分） 前回授業で検討したチームの栄養・食生活の課題改善に向け、どのような情報が必要かを考察する。 ④復習（120分） 計画した内容について、適正な内容になっているか、有効な手法が使用されているかを考察する。
12	①授業テーマ 栄養教育資料作成② ②授業概要 情報へのアクセスといった食環境面整備の観点から、情報媒体（卓上メモ）を作成する（F2）。前回授業で扱った事例対象者に向け、行動科学理論に基づいた内容を検討できるようにする（F1）。 ③予習（120分） 情報媒体として、対象に見合った難易度にしたかを検討し、わかりにくい部分を考察する。 ④復習（120分） 作成した資料について、媒体としての読みやすさ、配色、文字の大きさ等適正かを考察し、適宜修正する。
13	①授業テーマ 栄養教育資料作成③ ②授業概要 作成した卓上メモについて発表し、受講者および教員間でディスカッションする（F1）。 ③予習（120分） 作成した情報媒体が、対象者に適したものか、誤解を招く内容はないか最終確認をする。 ④復習（120分） 他の受講者、教員から得たアドバイスに基づき、情報媒体の修正を行う。
14	①授業テーマ 課題の整理と周囲の支援 ②授業概要 事例について、栄養・食生活に関する課題をまとめ、改善に必要な周囲の支援を整理できるようにする（G1）。 担当教員の実務経験を踏まえて、関連するスタッフや周囲の支援を実例を挙げ解説する。 ③予習（120分） 自身やチームに関わる栄養・食生活の支援者を整理する。 ④復習（120分）

	講義ノートを確認して、自身の食生活の照らし合わせ周囲の支援者と役割をまとめる。
15	①授業テーマ まとめ ②授業概要 授業で学習したことを総括し、コーチングのための栄養学に関するまとめを行う（F2・E1）。 ③予習（120分） 講義ノート全体を読み直し、各回のテーマについて自身が指導者もしくは支援者になった場合を想定し、論じられるように準備する。 ④復習（180分） まとめの内容を振り返り、対象者に対して客観的な栄養・食生活に関する評価ができているかを再検証するとともに、不足する部分を分析する。
関連科目	「スポーツ栄養学の基礎（SSCS2312）」、「コーチングのための健康管理の基礎（SSCS2315）」
教科書	IOC Nutrition for Athletes 他、授業用資料を配布します。
参考書・参考URL	
連絡先・オフィスアワー	
研究比率	

