

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	SSCS2312		
科目名	スポーツ栄養学の基礎		
担当教員	辰田 和佳子		
対象学年	2年,3年,4年	開講学期	後期
曜日・時限	火 4		
講義室	1502	単位区分	選
授業形態	講義	単位数	2
科目大分類	専門		
科目中分類	専門基礎		
科目小分類	専門基礎		
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。 DP4-E〔理解力・分析力〕 文章表現、数値データを適切に扱いつつ、情報の収集と取捨選択、分析と加工を有効かつ円滑に行い、課題の解決につなげることができる。 ■ 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 E1 学識と専門技能（50%） H1 論理的思考（5%） H2 批判的思考（5%） I2 量的分析（20%） I3 情報分析（20%）		
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。 その経験に基づき、具体的な課題および実践事例を現場的な視点から論じていきます（第4回、第10回、第11回、第13回）。		
成績ターゲット区分	■能力開発の目標ステージとの対応 2進期～3発展期		
科目概要・キーワード	本講義では、スポーツ競技者あるいは指導者として有用な栄養学の基礎的知識を修得します。例えば、食品に含まれるエネルギー量や各栄養素量を把握し、食事から得られるそれらの算定方法を学びます。また摂取した各種栄養素が細胞や組織の構成要素として活用される機序等を、資料・視聴覚教材等を用いて理解し、スポーツ活動のコンディショニングに活かします。そして、食生活や具体的な食品の組み合わせ（献立）を評価できるような能力を修得します。授業形態は講義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・アセスメント・栄養素・食事		
授業の趣旨	■副題 栄養状態の評価と、コンディショニングのための栄養・食生活 ■授業の目的 健康の維持および競技活動と栄養について基礎的な知識を習得し、コンディショニングや目的に合わせた日常的な食事実践法を選択する能力を身につけることを目的とします。 ■授業のポイント 栄養とは、生物が必要な物質を摂取し、それを利用して生命活動を営み自らの健康を維持・増進したり、体を構成したりする現象のことです。私たちのこの栄養状態を確認する方法や理論について学ぶとともに、栄養状態の要因である栄養素摂取について学びをすすめていきま		

	す。実際には、私たちは食品・料理として栄養素を取り入れることから、具体的な食事に落とし込んで解説します。また、目的（増量・減量、試合に向けて）に応じた摂取法について、実践につながるよう、事例を示しながら課題解決法を示します。								
総合到達目標	■自身のコンディショニングのために、エネルギーや栄養素の過不足を評価する手段を理解し、自身の栄養状態を考察することができる。 ・栄養状態のアセスメント法と測定理論について説明できる（第2～3回）。 ・自身の栄養状態をアセスメントし、課題を具体的に述べることができる。（第2～3回） ■自身の食生活改善のために、問題点を評価し、具体的な行動計画を立てることができる。 ・自身の食事について、質的・量的に評価し、課題を指摘することができる。（第5回） ・栄養素の過不足による栄養状態の結果を理解し、自身の栄養状態と関係づけることができる。（第3回～15回） ・日常の食生活の中で、課題を修正するための具体的な行動を選択することができる。（第10回～15回） ・日常と異なる場面において、バランスのよい食事のとり方を工夫することができる。（第10回～13回）								
成績評価方法	■授業内レポート4回（60%）：適用ルーブリックH1・H2・I2 （評価の観点）授業内で解説した内容（エネルギー消費量、食事バランス、情報の読み方）について、理解が正確かどうかを、自身の食生活に反映させた論述問題や課題から評価します。（フィードバックの方法）次回の授業で考え方を示しつつ、関連知識を復習します。 ■授業内課題2回（40%）：適用ルーブリック：E1・I3 （評価の観点）栄養・食生活に関する基本的知識・知識を活用する技能について評価します。（フィードバックの方法）次回の授業で、模範解答を示しつつ、関連知識を復習します。								
履修条件	特にありません。								
履修上の注意点	特にありません。								
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、評価方法と栄養学の学習方法や研究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） 栄養素の種類や働き等、高校家庭一般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 栄養アセスメント（身体測定・組成/生理生化学検査/臨床診査） ②授業概要 栄養状態の評価項目である身体計測・身体測定の意義および方法とその原理について学び、受講者が測定誤差の要因について説明できるようにする（E1）。生理生化学検査項目とモニタリングの必要性を学び、受講者がその説明をできるようにする（E1・I2・I3）。 ③予習（120分） 体重、体脂肪率を測定し、どのような時に変化が生じるのかについて考察する。 ④復習（120分） 体重や安静時心拍数のモニタリングを行い、変化の要因について、自分なりの説明をまとめる。 </td></tr> <tr> <td>3</td><td> ①授業テーマ 栄養教育のためのアセスメント（食事調査）とエネルギー消費量 ②授業概要 食事調査の種類と方法についてどのようなことがわかるのか、どのような注意点があるのかについて学び、受講者がその説明をできるようにする。エネルギー消費量の構成要素と推定方法を学ぶ。また、自身の身体活動レベルを推定する（E1・I2）。 ③予習（120分） 健康診断時の臨床検査結果やコンディション記録を見返し、自分なりに考察する。1年時必修科目「スポーツ講義」の講義ノートを読み、「エネルギー摂取と消費」について考察する。 ④復習（120分） 自身の食生活を振り返り、どのような傾向があるのか自分なりに検討する。 </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、評価方法と栄養学の学習方法や研究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） 栄養素の種類や働き等、高校家庭一般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 栄養アセスメント（身体測定・組成/生理生化学検査/臨床診査） ②授業概要 栄養状態の評価項目である身体計測・身体測定の意義および方法とその原理について学び、受講者が測定誤差の要因について説明できるようにする（E1）。生理生化学検査項目とモニタリングの必要性を学び、受講者がその説明をできるようにする（E1・I2・I3）。 ③予習（120分） 体重、体脂肪率を測定し、どのような時に変化が生じるのかについて考察する。 ④復習（120分） 体重や安静時心拍数のモニタリングを行い、変化の要因について、自分なりの説明をまとめる。	3	①授業テーマ 栄養教育のためのアセスメント（食事調査）とエネルギー消費量 ②授業概要 食事調査の種類と方法についてどのようなことがわかるのか、どのような注意点があるのかについて学び、受講者がその説明をできるようにする。エネルギー消費量の構成要素と推定方法を学ぶ。また、自身の身体活動レベルを推定する（E1・I2）。 ③予習（120分） 健康診断時の臨床検査結果やコンディション記録を見返し、自分なりに考察する。1年時必修科目「スポーツ講義」の講義ノートを読み、「エネルギー摂取と消費」について考察する。 ④復習（120分） 自身の食生活を振り返り、どのような傾向があるのか自分なりに検討する。
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、評価方法と栄養学の学習方法や研究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） 栄養素の種類や働き等、高校家庭一般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 栄養アセスメント（身体測定・組成/生理生化学検査/臨床診査） ②授業概要 栄養状態の評価項目である身体計測・身体測定の意義および方法とその原理について学び、受講者が測定誤差の要因について説明できるようにする（E1）。生理生化学検査項目とモニタリングの必要性を学び、受講者がその説明をできるようにする（E1・I2・I3）。 ③予習（120分） 体重、体脂肪率を測定し、どのような時に変化が生じるのかについて考察する。 ④復習（120分） 体重や安静時心拍数のモニタリングを行い、変化の要因について、自分なりの説明をまとめる。								
3	①授業テーマ 栄養教育のためのアセスメント（食事調査）とエネルギー消費量 ②授業概要 食事調査の種類と方法についてどのようなことがわかるのか、どのような注意点があるのかについて学び、受講者がその説明をできるようにする。エネルギー消費量の構成要素と推定方法を学ぶ。また、自身の身体活動レベルを推定する（E1・I2）。 ③予習（120分） 健康診断時の臨床検査結果やコンディション記録を見返し、自分なりに考察する。1年時必修科目「スポーツ講義」の講義ノートを読み、「エネルギー摂取と消費」について考察する。 ④復習（120分） 自身の食生活を振り返り、どのような傾向があるのか自分なりに検討する。								

4	①授業テーマ 水分補給 ②授業概要 水分補給のタイミングと適切な内容、摂取量の過不足の評価法について学び、受講者が自身のスポーツ活動の中で実践できるようにする（E1）。 担当教員の実務経験を踏まえて、リスクの高い状況、十分な水分補給が来ているかの評価法を解説する。 ③予習（120分） （公財）日本スポーツ協会のスポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条を読み、自身のスポーツ活動における熱中症予防が適切かを考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認して、自身のスポーツ活動中の水分補給が適切かを評価する。
5	①授業テーマ 食生活と施策 ②授業概要 我が国における食生活の問題と改善目標について、健康日本21（第2次）を中心に学ぶ。また、食事摂取基準および食事バランスガイドについての理論と使用法を学び、受講者が活用できるようにする（E1）。 ③予習（120分） 健康日本21（第2次）の、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を読み、背景を理解する。 ④復習（120分） 課題において確認できた自身の食事の改善点および解決策を実践する。
6	①授業テーマ 疲労回復のための栄養・食事管理 ②授業概要 糖質の働きとグリコーゲン回復のための摂取および脂質の働きについて学び、受講者がその説明をできるようにする（E1）。 ③予習（120分） 自身のコンディショニングノートを確認し、疲労が回復しない時にはどのような食生活の問題があるかを考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認して、自身の食事の主食のとり方の改善点（具体的な工夫）をまとめる。
7	①授業テーマ からだ作りのための栄養・食事管理 ②授業概要 たんぱく質の働きと身体づくりのための摂取、骨の代謝と骨代謝に関する栄養素について学び、受講者がその説明をできるようにする（E1）。 ③予習（120分） 自身のコンディショニングノートを確認し、身体作りの時期の食生活の配慮点、問題点を考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認して、自身の食事の主菜および乳製品のとり方の改善点（具体的な工夫）をまとめる。
8	①授業テーマ コンディショニングのための栄養・食事管理 ②授業概要 ビタミン・ミネラルの働きとコンディショニングについて学び、受講者がその説明をできるようにする（E1）。 ③予習（120分） 自身のコンディショニングノートを確認し、コンディショニングに問題が生じた際の食生活の特徴を考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認して、自身の食事の副菜のとり方の改善点（具体的な工夫）をまとめる。
9	①授業テーマ 栄養欠陥に基づく疾病と対策 ②授業概要 貧血等、栄養素摂取により予防可能な疾病について学び、受講者が具体的な予防法についての説明をできるようにする（E1）。 ③予習（120分）

	自身の過去の経験をふまえ、不調や疾病の要因と食生活の関係について考察する。 ④復習（120分） 7-10回の講義ノートを確認して、自身の食事の問題点と対応する改善点をまとめ、具体的な目標を設定する。
10	①授業テーマ ウエイトコントロール①（体重管理/増量） ②授業概要 ウエイトコントロールの重要性、増量時の具体的な食生活の工夫についてDVDを使用し学び、受講者が自身の食生活をふまえ説明できるようにする（E1・I3）。 担当教員の実務経験を踏まえて、実際の増量事例を提示し解説する。 ③予習（120分） 自身の増量経験について、成功点、失敗点や疑問をみつけ要因について考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認し、予習でおこなった考察の見直し、自分なりの説明をまとめる。
11	①授業テーマ ウエイトコントロール②（減量） ②授業概要 ウエイトコントロールの重要性、減量時の具体的な食生活の工夫と、誤った減量法により生じる問題点と予防策を学び、受講者が自身の食生活をふまえ説明できるようにする（E1・I3）。 担当教員の実務経験を踏まえて、実際の減量事例と課題、周囲との連携について解説する。 ③予習（120分） 自身の減量経験について、成功点、失敗点や疑問をみつけ要因について考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認し、予習でおこなった考察の見直し、自分なりの説明をまとめる。
12	①授業テーマ サプリメント ②授業概要 サプリメントの長所・短所を学び（E1）、受講者が自身の食生活のなかでの必要性の有無を説明できるようにする（H1・H2）。 ③予習（120分） 自身の利用状況、摂取している場合は、その摂取理由を考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認し、予習でおこなった考察の見直し、自分なりの説明をまとめる。
13	①授業テーマ 試合期、遠征時の栄養・食事管理 ②授業概要 試合時の栄養補給法、海外遠征時の食事の整え方について学び、受講者がその説明をできるようにする（E1）。 担当教員の実務経験を踏まえて、海外時の食事の課題とその改善法を解説する。 ③予習（120分） 自身の試合時の栄養補給法を整理し、疑問点や問題点を今までの講義ノートを参考に考察する。 ④復習（120分） 講義ノートを確認し、試合時のタイムスケジュールに合わせ栄養補給計画を、自分なりに組み立てる。
14	①授業テーマ 到達度確認テストおよび解説 ②授業概要 14回の授業で学習したことを総括となる到達度確認テストを行う（E1・H1）。 ③予習（180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の食生活をもとに論じられるように準備する。 ④復習（120分） 試験の内容を振り返り、自分の食生活を再検証するとともに、今後の実現可能な目標を具体的に考える。
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、栄養学に関するまとめを行う（E1, H1）。 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の食生活をもとに論じられるように準備する。 ④復習（120分） まとめおよび試験の内容を振り返り、自分の食生活を再検証するとともに、今後の実現可能な目標を具体的に考える。
関連科目	「スポーツ栄養学演習（SSCS3612）」および「コーチングのための栄養学（SSCS3628）」を受講する者は、本科目を履修すること。
教科書	ありません（各回授業用資料をポータル上に準備します）
参考書・参考URL	日本体育協会共通テキストⅠおよびⅢ
連絡先・オフィスアワー	■連絡先 開講時に告知します。 ■オフィスアワー 火曜3限。それ以外の時間については、メール等で事前にアポイントメントとることにより、研究室で対応します。
研究比率	

