

| | | | | | | | |
|--------------------|--|--|----|---------------|--------|------|----|
| 科目名 Course Name | スポーツ栄養基礎演習Ⅱ Basic Sports Nutrition Practicum | | | ナンバリング No. | G3-006 | | |
| 年次 | 2年 | 期別 | 後期 | 単位数 | 1 | 授業形態 | 演習 |
| 担当者氏名 | 眞野 晴香 | | | | | | |
| 連絡方法 | C-Learning で対応。または栄養福祉棟 2F 研究室。オフィスアワーは授業担当時間以外。 | | | | | | |
| 必修/選択 | 選択 | | | | | | |
| 関連 DP | DP2, DP3, DP5 | | | | | | |
| 授業の概要と到達目標 | <p>[概要] 本演習では、スポーツ栄養学、スポーツ栄養基礎演習Ⅰで学習した、様々な競技・種目の特性や、スポーツ・運動分野におけるスポーツ栄養士及び他職種の役割、アスリートを中心に、スポーツを行う対象者の目的に応じた栄養補給法を踏まえて、選手への実践的な栄養教育が行えるよう知識とスキルを学び実践力を養う。</p> <p>[到達目標] ①選手への実践的な栄養教育やサポートを行うための知識やスキルを習得し実践できるようにする。②問題点を解決する適応力やコミュニケーション能力を身につけ、実施できるようにする。③対象者の特徴、競技特性を把握し、栄養教育媒体を作成することができるようにする。</p> | | | | | | |
| 授業の方法 | 理論を学ぶための講義については教科書およびレジュメを用いて解説する。必要に応じて映像資料を活用する。演習や基礎的な調理技術を習得するためにグループ実習を行う。必理解度をはかるために適宜口頭試問やプレゼンテーションを実施する。レポート課題にて最新のトピックについて自分で調べまとめる力を身につける。 | | | | | | |
| 学習成果 | L01 | 問題点を解決する適応力やコミュニケーション能力を身につけ、実施できる。選手への実践的な栄養教育やサポートを行うための知識やスキルを習得し実践できる。 | | | | | |
| | L02 | | | | | | |
| | L03 | 対象者の特徴、競技特性を把握し、栄養教育媒体を作成することができる | | | | | |
| | L04 | | | | | | |
| 課題に対するフィードバック | 提出されたレポート課題については各自発表してもらい、全員で知識を確認する。 | | | | | | |
| 教科書/参考図書 | <p>[教科書] 田口素子 スポーツ栄養学-倫理と実践- 市村出版</p> <p>[参考図書] 日本スポーツ栄養学会監修 エッセンシャルスポーツ栄養学 市村出版 健康・体力づくり事業財団 健康運動実践指導者養成用テキスト 参考資料は適時配布する。</p> | | | | | | |
| 履修上の留意点やルール等 | スポーツ栄養学の基礎を発展させた演習授業となる。スポーツ栄養学、スポーツ栄養基礎演習Ⅰを履修していることが望ましい。私語を慎み、真剣に受講すること。実習では衛生上の観点から長つめ、マニキュア、装飾品は禁止する。髪の毛長い人は束ねる。実習靴、白衣、帽子を着用し衛生面には十分に注意する。欠席日に配布された資料やまとめは各自が担当者に申し出て自己管理すること。経費は別途徴収する。事前・事後学習に費やすべき時間の目安は各回 180 分とする。 | | | | | | |
| 担当教員の実務経験 | 実務経験(職種:管理栄養士・公認スポーツ栄養士、職歴:11年) スポーツ選手や保護者への栄養サポート経験を活かしてスポーツと栄養との関りやスポーツ選手の食事のあり方について講義する。 | | | | | | |

| 成績評価の方法と基準 | | | | | |
|------------|--|---------|-----|-----|-----|
| 評価の領域 | 評価基準 | 学習成果の割合 | | | |
| | | L01 | L02 | L03 | L04 |
| 授業参加態度 | 授業に集中し必要なことはノートをとる。不明点等、積極的に質問する。 | 10 | | | |
| レポート/作品 | レポートや媒体作成を課す。それぞれのテーマについて情報を収集し的確にまとめ、自分の意見が述べられている。 | | | 60 | |
| 発表 | 課題に対する自分の意見を分かりやすく述べるができる。 | 30 | | | |
| 小テスト | | | | | |
| 試験 | | | | | |
| その他 | | | | | |
| 合計 | | 40 | | 60 | |

| 回数 | | 授業計画 |
|----|---------|---|
| 1 | 授業内容 | 授業概要(シラバス、授業の特徴、授業への取り組み方、課題について具体的に説明する)、 |
| | 事前・事後学習 | スポーツにおける栄養の大切さについて考える |
| 2 | 授業内容 | スポーツ選手とSDGs① |
| | 事前・事後学習 | SDGsについて考える |
| 3 | 授業内容 | スポーツ選手とSDGs② |
| | 事前・事後学習 | スポーツとSDGsの関りを考える |
| 4 | 授業内容 | スポーツ選手の骨づくりと栄養摂取① |
| | 事前・事後学習 | 骨づくりに必要な要素について考える |
| 5 | 授業内容 | スポーツ選手の骨づくりと栄養摂取② |
| | 事前・事後学習 | スポーツにおける骨の健康問題を調べる |
| 6 | 授業内容 | スポーツ選手の骨づくりと栄養摂取③ |
| | 事前・事後学習 | 栄養摂取と骨の健康との関係についてまとめる |
| 7 | 授業内容 | スポーツ選手の貧血予防と栄養摂取① |
| | 事前・事後学習 | 自身の食事バランスについて振り返る |
| 8 | 授業内容 | スポーツ選手の貧血予防と栄養摂取② |
| | 事前・事後学習 | 貧血予防の食品選択について考える |
| 9 | 授業内容 | スポーツ選手の貧血予防と栄養摂取③ |
| | 事前・事後学習 | 貧血についてまとめる |
| 10 | 授業内容 | 試合期の栄養補給と食事について① |
| | 事前・事後学習 | 試合中の栄養トラブルについて考える |
| 11 | 授業内容 | 試合期の栄養補給と食事について② |
| | 事前・事後学習 | 遠征時の栄養トラブルについて考える |
| 12 | 授業内容 | 外部講師による講演(スポーツ現場に関わる方):テーマ「スポーツ現場における求められる能力」 |
| | 事前・事後学習 | *レポート:講演テーマについて情報を収集し、自分の考えをまとめる |
| 13 | 授業内容 | スポーツ選手への栄養教育の実践① |
| | 事前・事後学習 | 対象選手の競技特性を調べてまとめる |
| 14 | 授業内容 | スポーツ選手への栄養教育の実践② |
| | 事前・事後学習 | 対象選手の競技特性から必要な栄養素、食品を考える |
| 15 | 授業内容 | [発表]各自考案したお弁当の発表 |
| | 事前・事後学習 | 考案したお弁当を実際に作り、発表の準備をしておく |