

科目名 Course Name	スポーツ栄養基礎演習 I Basic Sports Nutrition Practicum I				ナンバリング No.	L3-021	
年次	2年	期別	前期	単位数	1	授業形態	演習
担当者氏名	大島 昌枝						
連絡方法	C-Learning に対応						
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、スポーツ栄養学で学習した、食事の役割と栄養学の基本、競技における栄養・食事摂取の重要性、シェイプアップと競技力向上を目指した食事の実践方法を踏まえて、知識とスキルを学び実践力を養う。</p> <p>[到達目標] ①様々な競技・種目の特性について説明できるようにする。②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について説明できるようにする。③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について説明し、実践できるようにする。</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。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	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について説明し、実践できる。					
	L02	様々な競技・種目の特性について説明できる。 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について説明できる。					
	L03	スポーツを行う対象者の目的に応じた栄養補給法について説明し、実践できる。					
	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	<p>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。髪の高い人は束ねる。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講義内容の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は180分とする。</p>						
担当教員の実務 経験	実務経験:管理栄養士35年、栄養教諭18年、公認スポーツ栄養士7年 実務経験を活かして、スポーツに関わる栄養サポート等について授業に反映できる。						

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、必要なことはきちんとメモやノートをとる。また、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。	50			
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。		20	20	
小テスト					
試験					
その他					
合計		60	20	20	

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)、スポーツ選手の栄養サポート活動
	事前・事後学習	栄養アセスメントとサポートスタッフについて考える
2	授業内容	エネルギー消費量と身体組成の評価
	事前・事後学習	競技特性による身体組成の違いについて考える
3	授業内容	スポーツ選手の栄養摂取と食事選択方法(料理区分)
	事前・事後学習	料理区分ごとの特徴をまとめる
4	授業内容	スポーツ選手の食事選択方法(朝食①)
	事前・事後学習	自分自身の朝食を振り返り、記録する
5	授業内容	スポーツ選手の食事選択方法(朝食②)
	事前・事後学習	スポーツ選手の朝食作りのポイントをまとめる
6	授業内容	スポーツ選手の栄養補給と選択(補食①)
	事前・事後学習	補食の内容、量、タイミングを考える
7	授業内容	スポーツ選手の栄養補給と選択(補食②)
	事前・事後学習	裏面表示についてまとめる
8	授業内容	スポーツ選手の栄養補給と選択(補食③)糖質編
	事前・事後学習	市場調査を行い、市販品で現実的な補食の選択を考える
9	授業内容	スポーツ選手の栄養補給と選択(補食④)たんぱく質編
	事前・事後学習	補食について学習したことをまとめて、レシピ考案の準備をしておく
10	授業内容	スポーツ選手の水分補給①
	事前・事後学習	運動時の水分補給の意義について考える
11	授業内容	スポーツ選手の水分補給②(ドリンク作り)
	事前・事後学習	適切な水分補給計画を考える
12	授業内容	スポーツ選手の水分補給③(補食ドリンク作り)
	事前・事後学習	水分補給についてまとめる
13	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活動内容」
	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
14	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について調べる
15	授業内容	[発表]各自考案した補食レシピの発表
	事前・事後学習	考案した補食レシピを実際に作り、発表の準備をしておく