# シラバス参照

タイトル「**2021年度スポーツ科学部(公開用_コロナ対策版)**」、フォルダ「**実務経験のある教員による科目**」
シラバスの詳細は以下となります。

戻る

| | | | |
|---|---|---|---|
| 科目ナンバー | SSCS3612 | | |
| 科目名 | スポーツ栄養学演習 | | |
| 担当教員 | 辰田　和佳子 | | |
| 対象学年 | 3年,4年 | 開講学期 | 前期 |
| 曜日・時限 | 金３ | | |
| 講義室 | 1402 | 単位区分 | 選 |
| 授業形態 | 演習 | 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） | ■ＤＰ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<br>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。<br>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。<br>DP4-I〔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<br>■ＣＲ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（ＣＲ）との関連<br>E2 学識と専門技能（40%）<br>F1 探求と論拠（20%）<br>I2 量的分析（20%）<br>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。<br>本科目では、マネジメントサイクルに不可欠な評価（assessment/evaluate）に関する測定理論について学びます。また目的に応じたアセスメント手法について現場的な視点から演習を行います。（第4回～7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<br>3発展期～4定着期 | | |
| 科目概要・キーワード | 本演習では、スポーツ栄養学の基礎で学習した内容をふまえて、これらに関する国内外の研究論文を精読します。また、スポーツコンディションに適用できる様々なスポーツ栄養学的測定を学習し、スポーツ栄養学的知識をコンディショニング実践に活用できる選手・コーチとして活躍す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、授業を補完・代替するためにオンライン授業（オンデマンド型・ライブ配信型）を取り入れます。<br>■キーワード　EBN（Evidence based Nutrition）・アセスメント・測定評価 | | |
| 授業の趣旨 | ■副題<br>栄養状態および栄養教育のためのアセスメント項目の理論と実践<br>■授業の目的<br>国際的なガイドラインを教材とし、スポーツ栄養学に関する理論に基づく実践スキルを身につけること。<br>栄養マネジメントの目標設定およびその評価に必要なアセスメント手法を学び、目的に応じた測定方法の選択、測定時の配慮、測定値の評価ができ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<br>　スポーツ栄養学の基礎を発展させた演習授業です。ガイドラインを精読し、具体的事例と関連付けまとめることで基礎科目の復習と発展とします。<br>　さらに栄養状態、栄養教育のためのアセスメント項目について、各手法を実際に行い、測定の意味、手法の選択、理論に基づいた測定時の注意点を考察します。また、各自の測定のモニタリング結果を評価、分析することで、自身の身体と向き合い、総合的に考察することを目指します。 |
| 総合到達目標 | ■受講者が、根拠ある情報を収集、選択し、活用につなげるために、その方法を学び、自らが情報を評価できる能力を身につける。<br>・国際的なガイドを理解し、自身の経験を踏まえて、説明できる。（第1回～5回）<br>・グループの仲間との議論や発表を通してコミュニケートできる。（第1回～5回）<br><br>■自身及び他者の栄養状態や食生活について評価するために、栄養マネジメントのためのアセスメント項目について知識および方法を修得する。<br>・栄養アセスメントの体重、体組成の測定理論、留意点や活用方法について、具体的に述べられる。（第6回～8回）<br>・栄養アセスメントの体組成の測定技法を学び、正確に測定できる。（第7回、14回）<br>・エネルギー消費量の測定理論を学び、正確に測定できる。（第9回、10回）<br>・栄養摂取状況を評価するための調査法について学び、自身の栄養素摂取状況を調べられる。（第11回～13回）<br>・授業期間中の栄養状態のモニタリングから、自身の栄養状態の要因を指摘できる。（第14回、15回） |
| 成績評価方法 | ■授業内の課題発表1回（30%）：適用ルーブリックE1・I1<br>（評価の観点）ガイドラインを理解し、具体的事例を示しわかりやすく解説しているかを評価します。<br>（フィードバックの方法）次週の授業で振り返りと解説をします。<br>■ノート提出（各測定の演習記録）1回（60%）：適用ルーブリックE1・I1・I2・I3<br>（評価の観点）測定理論に基づいて、自身のデータを考察できるかを評価します。<br>（フィードバックの方法）各回授業および15回目まとめの授業において解説をします。<br>■授業参加度（10%）：適用ルーブリックE1<br>（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 | |

| 回 | 内容 |
|---|---|
| 1 | ①授業テーマ<br>　ガイダンス（全体テーマおよび進め方の説明）<br>②授業概要<br>　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。<br>③予習（60分）<br>　スポーツ栄養学の基礎で学習した内容を確認する。<br>④復習（120分）<br>　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<br>　スポーツ栄養情報の理解・評価①<br>②授業概要<br>　国内外のスポーツ栄養に関する研究の動向、文献の収集方法を学び、受講者が信頼できる情報とはなにかを説明できるようにする（E2）。<br>③予習（120分）<br>　スポーツ栄養学に関する文献を検索し、自分なりに評価してみる。<br>④復習（120分）<br>　講義ノートを確認しながら、予習で評価した文献を再度評価する。 |
| 3 | ①授業テーマ<br>　スポーツ栄養情報の理解・評価②<br>②授業概要<br>　スポーツ栄養に関する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（E2）。<br>③予習（120分）<br>　指定したガイドラインについて、読み概要を理解し、自身が栄養状態のアセスメントを行うなかでどのように実践できるか具体例を示せるように検討する。 |

| | | |
|---|---|---|
| | | ④復習（120分）<br>　次回授業に向けて、他者にわかりやすい資料内容になっているか検討、修正する。 |
| | 4 | ①授業テーマ<br>　スポーツ栄養情報の理解・評価③-1<br>②授業概要<br>　スポーツ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（E2・I3)。<br>　担当教員の実務経験を踏まえて、プレゼンテーション内容に関する具体的事例を解説する。<br>③予習（120分）発表後の質問に対応できるよう、準備を行う。<br>④復習（120分）<br>　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<br>　スポーツ栄養情報の理解・評価③-2<br>②授業概要<br>　スポーツ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（E2・I3)。<br>　担当教員の実務経験を踏まえて、プレゼンテーション内容に関する具体的事例を解説する。<br>③予習（120分）<br>　発表後の質問に対応できるよう、準備を行う。<br>④復習（120分）<br>　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<br>　栄養アセスメント演習①-1A身体計測・組成<br>②授業概要<br>　栄養状態のアセスメント項目である身体組成の評価法を学ぶ（E2）。具体的には、現場でも活用可能な方法としてインピーダンス法についての測定理論、測定に影響する要因を実践的に学び、受講者が測定値の評価をおこなえるようにする（E2・I2）。<br>　担当教員の実務経験を踏まえて、スポーツ現場で用いられる皮脂厚法の技法を実践する。<br>③予習（120分）<br>　スポーツ栄養学の基礎の講義ノートを見直し、身体計測・組成確認の意味、各測定法の原理と長所・短所について、学習した内容を確認する。<br>④復習（120分）<br>　測定時の注意点をまとめ、次回測定に向け考察する。 |
| | 7 | ①授業テーマ<br>　栄養アセスメント演習①-2A身体計測・組成<br>②授業概要<br>　栄養状態のアセスメント項目である身体組成の評価法を学ぶ（E2）。具体的には、現場でも活用可能な方法として皮脂厚法についての測定理論、測定部位の国際基準を実践的に学び、受講生間で評価をおこなえるようにする（E2・I2）。<br>　担当教員の実務経験を踏まえて、スポーツ現場で用いられる皮脂厚法の技法を実践する。<br>③予習（120分）<br>　スポーツ栄養学の基礎の講義ノートを見直し、身体計測・組成確認の意味、各測定法の原理と長所・短所について、学習した内容を確認する。<br>④復習（120分）<br>　測定結果に基づき、２カ月後の栄養状態の目標設定を行い、具体的な行動計画を立てる。 |
| | 8 | ①授業テーマ<br>　栄養アセスメント演習②B生理・生化学検査/C臨床診査<br>②授業概要<br>　栄養状態のアセスメント項目である生理生化学検査の評価法を学ぶ。受講生が血液検査結果等の客観的指標および疲労度等の主観的指標を評価することの必要性を検討することできるようにする（E2）。<br>③予習（120分）<br>　スポーツ栄養学の基礎の講義ノートを見直し、生理生化学検査および臨床診査に関す |

| | | |
|---|---|---|
| | | る項目について、学習した内容を確認する。<br>④復習（120分）<br>　自身のコンディション記録から、客観的および主観的指標とパフォーマンスについて関連を考察する。 |
| | 9 | ①授業テーマ<br>　エネルギー消費量の測定④-1安静時代謝測定<br>②授業概要<br>　エネルギー消費量の推定方法について学ぶ（E2）。推定法のうち間接法について、ダグラスバッグ法による安静時消費量の測定場面を確認しながら、その理論を説明できるようにする（E2・I2）。<br>③予習（120分）<br>　スポーツ栄養学の基礎の講義ノートを見直し、エネルギー消費量の各推定法の原理と長所・短所について、学習した内容を確認する。<br>④復習（120分）<br>　測定時の注意点をまとめ、次回測定に向け考察する。 |
| | 10 | ①授業テーマ<br>　エネルギー消費量の測定④-2安静時代謝測定<br>②授業概要<br>　安静時消費量の測定を行う。呼気ガスより得られた測定値から、換算式を用いて消費量を推定する過程から、測定原理が説明できるようになる（E2・I2）。<br>③予習（120分）<br>　測定の流れ、やり方、注意点について、前回授業ノートを確認しておく。<br>④復習（120分）<br>　実測値と代表的な推定式からの推定値を比較し、各推定式の作成根拠を検討する。 |
| | 11 | ①授業テーマ<br>　栄養アセスメント演習③-1D食事調査<br>②授業概要<br>　栄養教育のためのアセスメント項目である食事調査の方法、活用例を学ぶ（E2）。自身または支援する対象者の食生活を評価する際に、どの方法を用いることで、知りたい内容を評価できるかを説明できるようにする（I3）。<br>③予習（120分）<br>　スポーツ栄養学の基礎の講義ノートを見直し、食事調査からわかること、調査法の種類と長所・短所について、学習した内容を確認する。<br>④復習（120分）<br>　食事調査の各方法の限界をまとめる。 |
| | 12 | ①授業テーマ<br>　栄養アセスメント演習③-2D食事調査<br>②授業概要<br>　食事調査の方法、活用例を学ぶ。食事調査法の中から、秤量記録法を例に、秤量と得られた数値からの栄養計算を行い、エネルギー及び栄養素計算方法について説明できるようにする（I2・I3）。<br>③予習（120分）<br>　７訂食品成分表（または文科省食品成分データベースhttps://fooddb.mext.go.jp/）を読み、算出可能な栄養素について確認する。<br>④復習（120分）<br>　講義ノートを見直し、秤量法以外の食事調査法について、活用場面を検討する。 |
| | 13 | ①授業テーマ<br>　栄養アセスメント演習③-3D食スキル<br>②授業概要<br>　身体特性等から対象者の栄養計画を立て、食事計画を立てる（グループワーク）。受講生が、食事を構成する料理選択について実践できるようにする（E2・F1）。<br>③予習（120分）<br>　スポーツ栄養学の基礎の講義ノートを見直し、食事バランスについて確認する。<br>④復習（120分）<br>　各グループからの意見を参考に、提示した食事計画を見直し、実現可能な内容になるよう修正する。 |
| | 14 | ①授業テーマ<br>　栄養アセスメント項目のモニタリング<br>②授業概要<br>　日々のコンディション記録もしくは授業を通じてモニターした自身の栄養状態について評価し、当初の目標の達成評価と修正を行う（F1・I2）。<br>③予習（120分） |

| | | |
|---|---|---|
| | | ＰＤＣＡサイクルの各要素について説明できるように確認しておく。<br>④復習（120分）<br>自身のアセスメントからの目標設定が適切であったかを、考察する。 |
| | 15 | ①授業テーマ<br>まとめ<br>②授業概要<br>演習を通じ行った計画（アセスメントを含む）、実施、確認から期間中の目標達成評価と修正を行い、自分自身を例にＰＤＣＡサイクルの一連の流れが説明できるようにする。<br>③予習（120分）<br>講義ノートを見直し、目標設定におけるアセスメントの重要性を確認する。<br>④復習（180分）<br>修正項目について、実現可能な目標を提示する。 |

| | |
|---|---|
| 関連科目 | 「スポーツ栄養学の基礎（SSCS2312）」 |
| 教科書 | IOC Nutrition for Athletes／ACSM Nutrition and Athletic Performance 他授業用資料を配布します。 |
| 参考書・参考ＵＲＬ | http://www.okamurakoji.info/Site/da_xue_yuan_files/CGF_Nutrition.pdf |
| 連絡先・オフィスアワー | ■連絡先 開講時に告知します。<br>■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 | |

戻る

Copyright (c) 2016 NTT DATA KYUSHU CORPORATION. All Rights Reserved.