

## 授業科目

## スポーツ栄養学実習

担当教員名 佐藤 晶子	対象学年	3・4	対象学科	スポ
	開講時期	後期	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	30

## ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
○	◎	◎	◎	◎

## 授業の概要

食事を準備する上で欠かせない衛生安全管理の知識を身につけた後、スポーツ現場で発生しやすい栄養上の問題を解決するための食事を作る。グループに分かれ、問題の提示、食事計画、買出し、調理、片付けまで、食事提供の一連の作業を行い、各グループの提供食について互いに評価する。

## 授業の目的

栄養学の知識をもって、健康増進、または競技力向上のための食事を組み立て、整えるスキルを修得する。

## 学習目標

1. スポーツの現場で実際に発生している栄養・食事に関する問題を特定できる
2. 栄養学の知識に基づき、上記の問題解決のための食事計画を立てることができる
3. 計画に基づいて食事を整える
4. 1～3を評価する

## 授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	オリエンテーション	講義	佐藤 晶子
2	衛生安全管理 1	講義	佐藤 晶子
3	衛生安全管理 2	講義	佐藤 晶子
4	スポーツ現場での栄養の問題点 1	講義・演習	佐藤 晶子
5	スポーツ現場での栄養の問題点 2	講義・演習	佐藤 晶子
6	食事計画 1	講義	佐藤 晶子
7	食事計画 2	演習	佐藤 晶子
8	実習 1	実習	佐藤 晶子
9	実習 2	実習	佐藤 晶子
10	実習 3	実習	佐藤 晶子
11	実習 4	実習	佐藤 晶子
12	実習 5	実習	佐藤 晶子
13	実習 6	実習	佐藤 晶子
14	発表会 1	発表	佐藤 晶子
15	発表会 2	発表	佐藤 晶子

## 使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書						
その他の資料						

## 評価方法

- ・ 態度
- ・ 小テスト (1回)
- ・ 発表内容
- ・ レポート

#### 履修上の留意点

- ・「健康栄養学」の単位を取得していることを条件とします。
- ・定員は32名とします。超過した場合は、「競技スポーツの栄養学」の単位を取得、または履修している学生の中から抽選を行います。

#### オフィスアワー・連絡先

月～木 12:10～13:10  
akiko-sato@nuhw.ac.jp