

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	23204
----------	-------

1. 開設大学	広島文化学園短期大学 食物栄養学科		開催方法	■対面（広島 長束キャンパス）		
	□オンライン（同時・録画）					
2. 科目名	スポーツ栄養学					
	学問分野	番号	44	名称	食物	
3. 担当教員	石尾はつみ					
4. 開講期間（曜日） 開講時間	令和3年8月19日（木） 13時00分～16時15分（90分×2回）					
個別開講日	1回目 /	2回目 /	3回目 /	4回目 /	5回目 /	6回目 /
	7回目 /	8回目 /	9回目 /	10回目 /	11回目 /	12回目 /
5. 募集定員	20人					
6. 科目内容・ 授業計画	<p>スポーツ選手のコンディショニングやパフォーマンス向上には食事がとても重要で、スポーツ栄養ともいわれます。しかし、スポーツ栄養は記録更新を狙う、トップアスリートだけのものではありません。スポーツ栄養は、健康で生活するため元気な体づくりのための栄養学です。筋肉をつけたい、もっと早く走りたい、体が軽いを体感したい、持久力をつけたい、集中力を上げたい、疲れにくい体になりたい、怪我や故障をしたくないなど、私たちの生活に役立つ知識を学びます。</p> <p>・栄養バランスの良い食事とは？ スポーツに必要な体をつくるために、栄養バランスの良い食事の大切さ、どのような栄養素が必要なのか、そのためにどのような食事をすればよいのか、解説します。</p> <p>・効果的な水分補給とは？ 私たちの体のおよそ60%は水分です。スポーツの場面においては夏だけでなく、年中水分補給は大切です。効果的な水分補給方法について解説します。</p>					
7. 受講料	無料					
8. 別途負担費用	（テキスト代・実習料等）					
9. 開講条件※1 あり/ない	① 最少開講人数（ 5 人）定員超過の不許可は選考により決定					
	② 不許可・不開講通知日 （7月9日（金）以前の開講科目は3月末まで／7月10日（土）以降の開講科目は6月末まで）					
10. その他特記事項	受講者についての制限事項、事前に予習しておく資料・文献など特記すべきこと オンライン（同時・録画）の使用ソフトなど					
11. 開設大学への 交通手段	http://www.enica.jp/ 開設大学のホームページにジャンプして確認してください。					

※申込時点で原則、受講できます。ただし、開講条件で不許可・不開講があった場合は受講申込者へ通知します。
コロナ禍の影響により、対面講座の不開講・休講またはオンライン（同時・録画）へ変更になる場合があります。