

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	19204
----------	-------

1. 開設大学	広島女学院大学 人間生活学部		開催方法 (キャンパス・施設)		■ 対面 ( 本学 ) □ オンライン (同時・録画)	
	スポーツ選手の栄養をサポートする ～理論から実践へ～					
2. 科目名	学問分野	番 号	44	名 称	食物・被服・生活	
	3. 担当教員					
4. 開講期間 (曜日) 開講時間		令和 4 年 7 月 31 日 (日) 9 時 00 分 ~ 12 時 10 分 (90 分×2 回)				
個別開講日	1 回目 7/31	2 回目 7/31	3 回目 /	4 回目 /	5 回目 /	6 回目 /
5. 募集定員	20 人					
6. 科目内容・ 授業計画	<p>スポーツ選手が最高のパフォーマンスを行うためには、食事管理による適切な体づくりがとても重要です。エネルギー源となる「糖質」、筋肉の維持・増強の素となる「たんぱく質」は特に、どのくらい摂取すべきか、また、何故摂取しないといけないかについてよく理解することが、スポーツ選手を支援する管理栄養士に求められる力です。</p> <p>この講座では、糖質、たんぱく質の役割と必要性を理解することを目的とします。また、これら必要な栄養を含む献立を実際に作成することで選手に対する栄養管理の実際を体感することを目的とします。</p>					
	<p>1 時限目 (9:00~10:30) 講座「スポーツにおける栄養素の役割」 スポーツにおける糖質とたんぱく質の本来の役割とともに、スポーツ時の必要性について講義をします。</p> <p>2 時限目 (10:40~12:10) 講義・演習「スポーツ選手の食事を考える」 まず献立作成の基本を講義します。その上で、学習者は各自で 1 時限目に学んだ栄養素が確保できるような献立を考えます。最後に各自が考えた献立をグループあるいは全体で共有し、評価し合います。</p>					
7. 受講料	なし					
8. 別途負担費用	(テキスト代・実習料等) なし					
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 8 日 (金) 以前の開講科目は 3 月末まで / 7 月 9 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、オンライン (同時・録画) の使用ソフト、受講時の注意など 献立作成時にインターネットを使います。大学のパソコンを使用できますが、自分のパソコンを持参しても良いです。					
11. 開設大学への 交通手段	<a href="http://www.enica.jp/">http://www.enica.jp/</a> 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。