

【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 (キャンパス・施設)	■対面 (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・被服・生活	
3. 担当教員	石尾はつみ					
4. 開講期間 (曜日) 開講時間	令和 4 年 8 月 18 日 (木) ~ 令和 4 年 8 月 18 日 (木) 13 時 05 分 ~ 16 時 15 分 (90 分 × 2 回)					
個別開講日	1 回目 8/18	2 回目 8/18	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、スポーツ栄養学とよばれています。しかし、スポーツ栄養学は記録更新を狙う、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、健康な生活をおくるため、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、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) 不要					
9. 開講条件※1 (あり) ない	① 最少開講人数 (4 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					
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。