

【様式 02】高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	23203
----------	-------

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 (本学) ☐ 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 (生活、栄養食物、被服、児童など)	
3. 担当教員	石尾はつみ (食物栄養学科)					
4. 開講期間 (曜日) 開講時間	令和 6 年 8 月 22 日 (木) ~ 令和 年 月 日 () 9 時 10 分 ~ 12 時 20 分 (分 × 回)					
個別開講日	1 回目 /	2 回目 /	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	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す。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。スポーツ栄養学は、健康な生活をおくるため、元気な体づくりのための学びです。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。 ・栄養バランスの良い食事とは？ スポーツや健康を維持するためには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、栄養バランスの良い食事とはなにかを解説します。 ・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。熱中症対策・脱水対策と効果的な水分補給方法について解説します。					
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 (3 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: 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	https://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。