

【様式 02】高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	06205
----------	-------

1. 開設大学	県立広島大学			開催方法 (キャンパス・施設)	■対面 (広島キャンパス) ☐ オンライン (同時・録画)	
2. 科 目 名	健康科学への招待					
	学問分野	番 号	36	名 称	自然科学系	
3. 担当教員	鍛島 秀明 地域創生学部地域創生学科健康科学コース 准教授 古田 歩 地域創生学部地域創生学科健康科学コース 助教					
4. 開講期間 (曜日)	令和 7 年 7 月 26 日 (土)					
開講時間	9 時 00 分 ~ 12 時 10 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 /
5. 募集定員 (受入学年)	(指定なし) 人					
6. 科目内容・ 授業計画	少子高齢化や生活習慣病の増加など、健康問題に対する関心が高まる中で、「人間の健康の科学」を探究する学問の役割はますます重要になっています。県立広島大学 地域創生学部 地域創生学科 健康科学コースでは、「運動・生体」、「食」、「健康」の 3 分野を柱に、遺伝子や細胞レベルでの生体メカニズムから、個人や集団レベルでの健康維持・増進に至るまで、幅広い教育と研究を行っています。					
	この講座では、健康科学に関心を持つ高校生を対象に、健康科学コースで行っている教育や研究の内容を紹介します。講義では、「運動と栄養」、「食」に関するテーマを、各教員が専門分野を基に、具体的でわかりやすく解説します。					
	講座内容					
	1. 9:00-10:30[運動分野: 食事と運動パフォーマンスの関係(鍛島 秀明)]					
	運動の成果を最大限に引き出すためには食事は非常に重要です。本授業では、「いつ」「何を」「どれくらい」食べれば、運動パフォーマンスを効果的に高められるのかを、最新の科学的証拠に基づいてわかりやすく説明します。					
	2. 10:40-12:10[食分野: 魚のおいしさの科学(古田 歩)]					
	魚をおいしく食べるための加工・調理方法を選択する際は、魚の種類や特性に応じて、適切な方法(刺身、煮付けなど)を選択することが大切です。その選択をするうえで必要なことは何か、魚のおいしさを決める鍵は何かを、科学的な視点から考えてみましょう。					
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 (なし) 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					
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 特になし					
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。