

【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	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					
4. 開講期間 (曜日)	令和 7 年 8 月 21 日 (木) ~ 令和 7 年 8 月 21 日 (木)					
開講時間	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 (受入学年 :)					
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？ スポーツをするため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、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						
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					
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					
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。