

高大連携授業

乙訓高等学校ではスポーツ健康科学科を中心として高校と大学・専門学校と連携した高大連携授業、企業の研究者の方をお招きして講演会を行う産学連携授業を展開しています。

平成31年2月7日（木）対象：普通科スポーツコース2年生

「スポーツ栄養学の基礎」

大和学園京都栄養医療専門学校 増田友輔先生

本校には普通科にもスポーツコースがあり、スポーツ健康科学科と連携した授業を取り入れています。

スポーツ健康科学科と同様、スポーツを競技力向上の側面だけではなく、健康づくり、体力の維持増進を図る側面の学習も行います。

ヒトの体は摂った食事からできています。スポーツ種目によっては増量（筋肉量アップ）したい場合、減量したい場合など様々なケースがあります。増量、減量をどのように計画して行うのか？1日の中でどのタイミングでどれだけの食事を摂れば良いのか？摂れない場合はどのように工夫したら良いのかのか？というスポーツ栄養学の基礎についてわかりやすく解説していただきました。

トレーニングもそうですが、頭で考えて理解して行動することが大切です。

食事もトレーニングも基本となるモデルがありますが、ヒトによってモデルケースを自分の生活に無理なくフィットするようにアレンジする必要があります。





