

# 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。

令和5年1月12日（火）対象：スポーツ健康科学科1年生

「スポーツ栄養学～応用編」

大和学園京都栄養医療専門学校 増田友輔先生

10月に実施した府立高等学校体育系（乙訓、洛北、鳥羽、久御山、西城陽、綾部）合同研修会では京都トレーニングセンターでスポーツ栄養学の基礎編を受講しましたが、今回は応用編について受講しました。

競技種目によって違いはありますが、バランス、量、そして摂取するタイミングが大切です。

トレーニング、食事で筋肉量アップが上手くいっているかどうか？を定期的な体重測定で把握する大切さについても詳しく解説していただきました。

漫画の「ポパイのほうれん草」や、「ドラゴンボールの仙豆」のようにこれだけ摂ればもう大丈夫！という魔法の薬はありませんよ！

スポーツ健康科学科の生徒は2年次に京都栄養医療専門学校で「試合期の食事」、「体づくりの食事」、「貧血予防の食事」等をテーマにして調理実習を行う予定です。



