

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。

日時：令和2年11月12日（木）

対象：スポーツ健康科学科1年生（40名）

「スポーツ栄養学 ～基礎編～」

講師：大和学園京都栄養医療専門学校 下村有希先生

基本の食事とは何か、毎日体重を量ることによるコンディションの把握の大切さ、スポーツ選手に必要な栄養素、3食以外の補食の摂り方、水分補給のポイントなどを基本から教えていただきました。



