

2015/5/20 (木) 16:00 場所: 1号館121教室

学

健康栄養学科の女子大学生が授業を通じて学ぶこと。

それは、健康管理・スポーツ心理である。

講師にお招きするのは、陸上競技オリンピック銅メダルを獲得した朝原選手が実践で身につけた健康管理・スポーツ心理を学びます。



授業科目 : 基礎ゼミ・スポーツ栄養学実習」「健康栄養特論」

健康栄養学科において、毎年開講される授業。

学生たちはオリンピックメダリストの知識や経験を知ることができる為、ワクワクした気持ちを隠し切れない。アスリートに携わる栄養士に求めることも聞くことができる。

同学科の2専攻（管理栄養士専攻・健康スポーツ栄養専攻）に所属する学生が受講する。



▶社会で生きるチカラ

机上の理論だけでなく、実践を通じてスポーツと栄養に関するチカラを身につける。スポーツをしている学生や、そうでない学生にとっても、世界進出を果たすアスリートの知識と経験を知る機会を健康栄養学科2専攻では大切にしている。

朝原さんは、御自身のスポーツの経験・自炊における留意点や必要な栄養素についても指導される。また、長距離選手にとって貧血・疲労骨折のリスクがあるため、予防をする為の食事

方法も紹介。実際の栄養士さんが作る食事のスライドショーにて見ることができる。

当日は、100名を超える学生が朝原選手の講義を心待ちにしている。



朝原 宣治 氏

(本学客員教授・大阪ガス所属)

2008年北京オリンピック

銅メダル獲得