

仙台大明成高校川平キャンパスにて行われました！

「キャリアプランニング2」とは？どんな授業？

将来の進路について各々が考えるきっかけやヒントを学ぶ科目である。講義形式での学びやインターンシップ実習（職業体験学習）の機会を通じて、将来への視圏を拡大するとともに、社会のありかたやその中での私たちの過ごし方を理解する。

実施日：令和4年9月7日（水）

令和4年9月8日（木）

場 所：仙台大学附属明成高校川平キャンパス A T ルーム 2 F 大会議室・食ラボ

講 師：仙台大学助手（管理栄養士） 山田大進さん

（現在はベガルタ仙台のトップチーム、アカデミー選手の栄養を管理・サポート）

参加者：仙台大学スポーツ栄養学科2年生（12名）

内 容：プロスポーツチームへの栄養サポートについて

仙台大明成高校食ラボ施設見学及び食文化創志科授業見学



スポーツ選手の栄養を管理・サポートすることは、単にバランスの良い食事のメニューを考えて提供するだけではない！

管理栄養士として大切なことは・・・

サポートする対象者をよく知るための努力をする

→選手たちの練習を実際に外へ出て観ることでどのくらいの負荷でトレーニングしていてどのくらい汗をかいているのか。水分の摂取量等々、現場の状況を実際に自分で確認することで選手のより詳細な情報を知ることができ、食事のメニューもより深く選手一人一人に必要な栄養素を考えることができる。また、選手を近くで感じることで信頼関係も深まる！



“共学“

～仙台大学附属明成高校 × 仙台大学～

今後さらに高校と大学でともに「食」の学びを深めることを目的に学生が高校生の授業と調理施設を見学しました。見学時に行われていた授業は、専攻別調理実習です。自分が興味のある分野を選択し（中華、和食、洋食、カフェ料理、パン、総合調理、そば・麺料理、寿司）それぞれ授業を行います。高校では、様々な料理の調理方法を学ぶだけではなく食材の文化や歴史など地域性も含め「食」について学びを深めています。