

## 15. スポーツを通じた健康学セミナー

概要	スポーツを行うことは、健康の維持・増進にとって重要です。しかし、その効果を十分に引き出すためには、スポーツの役割について正しく理解する必要があります。本講座では、スポーツ科学に関する講義およびスポーツの実践を通して、健康的な生活を営むための知識を深めることを目的とします。	
会場	東広島キャンパス 西体育館	
時間	12:50～14:20	
定員/対象	30名 / どなたでも	
受講料	無料	
9/24 (火)	1回	<b>スポーツ栄養（講義+実技）</b> 総合科学研究科 准教授 緒形ひとみ エネルギー消費量や必要量について説明したあと、実際に身体を動かし各自で運動強度の推定を行います。
10/1 (火)	2回	<b>筋肉を衰えさせないためには？（講義）</b> 総合科学研究科 助教 渡邊大輝 筋肉の衰えを防ぐために、どのような運動が効果的か、また、どのタイミングがいいのかなどを、近年の知見に基づき解説します。
10/8 (火)	3回	<b>老化と骨（講義）</b> 総合科学研究科 教授 和田正信 骨の構造と加齢などに伴う変化を解説します。
10/15 (火)	4回	<b>機能的な身体作り（実技）</b> 客員講師 米澤和洋 身体を上手に動かすことを目的としてさまざまなエクササイズを行います。
10/29 (火)	5回	<b>運動でこころとからだの健康づくり（実技）</b> 客員講師 小田典子 運動器の機能向上のための運動をグループで楽しく行います。
講座内容に関する問合せ	教育室教育部教育支援グループ （スポーツ科学センター）	電話：082-424-6154 メール：kyoiku-group@office.hiroshima-u.ac.jp