

20：スポーツを通じた健康学セミナー

「大学で開講する公開講座18」(14頁の「連携講座について」を参照)

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。	
時 間		13時45分～16時15分	備 考
会 場		広島大学 西体育館（東広島市）	各回で実技の時間がありますので、動きやすい服装で、体育館シューズ、筆記用具持参でお越しください。体育館内に更衣室もございます。
収容定員		35名	
受 講 料		無 料	
1回	9/28 (火)	あなたの心と体の健康度は？（講義）	総合科学研究科 准教授 関矢 寛史
		あなたの体力は？（実技）	総合科学研究科 助 教 木庭 康樹
		質問紙を用いて心と体の健康度を認識します。また簡単な体力テストを行い、自分の体力を認識します。	
2回	10/5 (火)	スポーツ文化を哲学しよう（講義）	総合科学研究科 助 教 木庭 康樹
		「ウォーキング1」（実技）	非常勤講師 小田 典子
		写真や映像などを手がかりにして、「文化としてのスポーツとは何か？」を哲学的に探求します。実技では、歩く姿勢をチェックし、膝関節や腰に負担をかけない歩き方とストレッチを楽しみます。	
3回	10/12 (火)	酸素を使って運動しよう（講義）	総合科学研究科 准教授 磨井 祥夫
		「ウォーキング2」（実技）	非常勤講師 小田 典子
		酸素を使う運動として歩行運動を取りあげ、その特性を解説します。実技では、目的（生活習慣病、体力づくり、減量など）や個々の体力や身体活動に合わせたウォーキングの運動強度を確認し、グループで行う運動を楽しみます。	
4回	10/19 (火)	スポーツの歴史をひも解こう（講義）	総合科学研究科 教 授 楠戸 一彦
		「美しい姿勢をつくる」（実技）	非常勤講師 米澤 和洋
		スポーツ（身体運動）と「健康」との関係について、古代ギリシャ・ルネサンス・近代における「体育者」たちの考え方を紹介します。実技では、姿勢を美しく見せるためのトレーニングを行います。	
5回	10/26 (火)	筋肉の中身（講義）	総合科学研究科 教 授 和田 正信
		「スポーツ障害の予防」（実技）	非常勤講師 米澤 和洋
		骨格筋の種類や特性を分かりやすく解説します。実技では、スポーツ障害を予防するための運動を行います。	
6回	11/2 (火)	脱肥満は可能か？（講義）	総合科学研究科 教 授 山崎 昌廣
		「オリエンテーリング」（実技）	総合科学研究科 准教授 橋原 孝博
		肥満および脂肪細胞について解説し、運動で肥満が解消できるかどうかを考えます。実技では、大学構内を利用して、オリエンテーリングを行います。	
7回	11/9 (火)	運動中の水分摂取は本当に必要か？（講義）	総合科学研究科 准教授 長谷川 博
		「フィットネス」（実技）	
		運動中の体温調節の仕組みについて解説します。また、無知と無理で起こるスポーツ活動時における熱中症について、その対策を考えます。実技では、マシンを使ったウエイトトレーニングなどを行います。	
8回	11/16 (火)	運動と脳（講義）	総合科学研究科 教 授 船瀬 広三
		「バウンドテニス」（実技）	総合科学研究科 准教授 磨井 祥夫
		筋の動きをコントロールしている脳と神経について講義します。実技では、バウンドテニスを行います。	

*** 問い合わせは**

広島大学教育室

電 話：082-424-2460

教育企画グループ(スポーツ科学センター)

メール：kyoiku-group@office.hiroshima-u.ac.jp