

平成22年度広島大学公開講座実施報告書

テ ー マ : 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て実施しました。また、全8回中5回以上参加した方(25名)には修了証が授与されました。セミナー全体での延べ参加者数は187名でした。		
時 間	13:45~16:15		
会 場	広島大学西体育館ほか		
受講登録者	33名 一般		
受 講 料	無料	保険加入	有り
世 話 人	関矢寛史	TA(院生)	小川茜, 冬木雅彦
1回	9/28 (火)	あなたの心と体の健康度は?(講義) あなたの体力は?(実技) 西体育館アリーナ 質問紙を用いて心と体の健康度を知った。また簡単な体力テストを行い、自分の体力を知った。(参加者数24名)	総合科学研究科 准教授 関矢 寛史 総合科学研究科 准教授 木庭 康樹
2回	10/5 (火)	スポーツ文化を哲学しよう(講義) 「ウォーキング1」(実技) 柔道場 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?」を哲学的に探究した。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んだ。(参加者数26名)	総合科学研究科 助 教 木庭 康樹 非常勤講師 小田 典子
3回	10/12 (火)	酸素を使って運動しよう(講義) 「ウォーキング2」(実技) 柔道場 酸素を使う運動として歩行運動を取りあげ、その特性を解説した。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んだ。(参加者数20名)	総合科学研究科 准教授 磨井 祥夫 非常勤講師 小田 典子
4回	10/19 (火)	スポーツの歴史をひも解こう(講義) 「美しい姿勢をつくる」(実技) 柔道場 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た。実技では、姿勢を美しく見せるためのトレーニングを行なった。(参加者数23名)	総合科学研究科 教 授 楠戸 一彦 非常勤講師 米澤 和洋
5回	10/26 (火)	筋肉の中身(講義) 「スポーツ障害の予防」(実技) 柔道場 骨格筋の種類や特性を分かりやすく解説した。実技では、スポーツ障害を予防するための運動を行なった。(参加者数23名)	総合科学研究科 教 授 和田 正信 非常勤講師 米澤 和洋
6回	11/2 (火)	「運動中の水分摂取は本当に必要か?」(講義) 「オリエンテーリング」(実技) 屋外 運動中の体温調節の仕組みについて解説した。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、その対策を紹介した。実技では、大学構内を利用して、オリエンテーリングを行なった。(参加者数26名)	総合科学研究科 准教授 長谷川 博 総合科学研究科 准教授 橋原 孝博
7回	11/9 (火)	「脱肥満は可能か?」(講義) フィットネス(実技) トレーニングルーム 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た。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なった。(参加者数21名)	総合科学研究科 教 授 山崎 昌廣 総合科学研究科 准教授 長谷川 博
8回	11/16 (火)	運動と脳(講義) 「バウンドテニス」(実技) 西体育館アリーナ	総合科学研究科 教 授 船瀬 広三 総合科学研究科 助 教 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た。実技では、バウンドテニスを行った。(参加者数 24 名)

以下は、セミナーの様子を撮影した写真です。

第 2 回 ウォーキング 1 (実技)



第 3 回 酸素を使って運動しよう (講義)



第 3 回 ウォーキング 2 (実技)



第 4 回 美しい姿勢をつくる (実技)



第 5 回 筋肉の中身 (講義)



第 8 回 バウンドテニス (実技)

