

19：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。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】 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あります。	
会場	広島大学 西体育館ほか（東広島市）		
定員・対象	35名・一般市民		
受講料	無料	↓太字は講座責任者	
1 回	10/4 (火)	あなたの心と体の健康度は？（講義） 「バウンドテニス」（実技）	総合科学研究科 准教授 関矢 寛史 総合科学研究科 准教授 磨井 祥夫
		質問紙を用いて心と体の健康度を知ります。実技では、バウンドテニスを行います。	
2 回	10/11 (火)	骨の中身（講義） 「らくらくウォーキング」（実技）	総合科学研究科 教授 和田 正信 非常勤講師 小田 典子
		骨の構造と加齢などに伴う変化を解説します。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ウォーキング前後に行うストレッチングを楽しみます。	
3 回	10/18 (火)	酸素を使って運動しよう（講義） 「ウォーキング&いつでもどこでもトレーニング」（実技）	総合科学研究科 准教授 磨井 祥夫 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、生活習慣病、体力づくり、減量など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、日常の中で簡単に行える運動を楽しく行います。	
4 回	10/25 (火)	スポーツの歴史（講義） 「美しい姿勢をつくる」（実技）	総合科学研究科 教授 楠戸 一彦 非常勤講師 米澤 和洋
		近代オリンピックに関する映像を見て、スポーツの意義と意味を考えます。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	11/1 (火)	運動と脳（講義） 「スポーツ障害の予防」（実技）	総合科学研究科 教授 船瀬 広三 非常勤講師 米澤 和洋
		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、スポーツ障害を予防するための運動を行います。	
6 回	11/8 (火)	健康寿命を延ばす秘訣（講義） 「オリエンテーリング」（実技）	総合科学研究科 教授 山崎 昌廣 総合科学研究科 教授 橋原 孝博
		運動することが健康寿命にどのように関与しているかについて講義します。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	11/15 (火)	スポーツ文化を哲学しよう（講義） 「フィットネス」（実技）	総合科学研究科 助教 木庭 康樹 総合科学研究科 准教授 長谷川 博
		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。	

* 講座内容に関する問い合わせは

広島大学 教育室教育支援グループ
(スポーツ科学センター)

電話：082-424-2460

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