13：スポーツを通した健康学セミナー

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。	
会　場		東広島キャンパス　（西体育館）	
時　間		13時45分　～　16時15分	
定員／対象		35名 ／ どなたでも	
1回	10/6（火）	**ガイダンス・からだチェック①（講義・実技）** **ノルディックウォーキング（実技）**	総合科学研究科 准教授　長谷川 博 総合科学研究科 教　授　関矢 寛史
		公開講座の趣旨や日程について説明します。また、体重・体脂肪計を用いてからだをスキャンし、自分のからだの状態をチェックします。実技では、ポールをつきながら自分のペースで楽しく歩くノルディックウォーキングを行います。	
2回	10/13（火）	**筋肉の中身（講義）** **運動でこころとからだの健康づくり（実技）**	総合科学研究科 教　授　和田 正信 非常勤講師　小田 典子
		筋肉の構造と加齢などに伴う変化を解説します。実技では、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。	
3回	10/20（火）	**巧みな運動と脳のはたらき（講義）** **機能的な身体作り（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、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。	
4回	10/27（火）	**スポーツ文化を哲学しよう（講義）** **からだチェック②・まとめ（講義・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。実技では体重・体脂肪計を用いてからだをスキャンし、第1回目の値と比較します。	

講座内容に関する問合せ　教育・国際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