

整理番号	HT28255	分野	生活・生物	(キーワード)運動と栄養
------	---------	----	-------	--------------

畿央大学

【運動中のからだのしくみを発見しよう～健康をたもつ運動と栄養の科学～】

先生(代表者)	永澤健(ながさわたけし)・健康科学部健康栄養学科・准教授				
自己紹介	運動生理学とスポーツ栄養学が専門です。運動中の体の仕組みと運動効果を引き出すための食事についての研究に取り組み、健康づくりとスポーツ競技に役立つ成果を上げることが目標にしています。運動と栄養の科学の魅力を伝えることで、日常生活で行う運動・スポーツや食事について科学的な視点を持つ楽しさを伝えたいと思います。				
開催日時・ 主な募集対象	平成28年 8月27日(土)	(対象)	小学校 5・6年生	(人数)	20名
集合場所・時間	畿央大学 L棟 L101 教室前集合		(集合時間)	9時30分～10時	
開催会場	畿央大学 住所: 〒635-0832 奈良県北葛城郡広陵町馬見中 4-2-2 アクセスマップ: http://www.kio.ac.jp/guide/outline/access/				
内 容					
	<p>運動すると心臓はドキドキするのはなぜでしょうか？筋肉をつけるには何を食べたらよいのでしょうか？</p> <p>このプログラムでは、運動中のからだのしくみを観察して、健康をつくる運動と栄養について考えます。また、自分の食事バランスを調べて、体力をつくるためには何をどれだけ食べたらよいかを学びます。また、体力をアップするための健康体操の実技を体験し、ランチタイムでは大学生との交流も行います。みなさんの健康をたもつ運動と栄養の科学を一緒に学びましょう。</p>				
運動生理学の実験 (大学の授業の様子)					
スケジュール				持 ち 物	
9:30～10:00	受付(畿央大学 L棟 L101 教室前集合)			・筆記用具	
10:00～10:20	開講式(あいさつ、オリエンテーション、科研費の説明)			・動きやすい服装で参加して下さい(普段着可)。	
10:20～10:40	講義「運動と栄養のサイエンス入門」			・運動靴(屋外用可、サンダルは不可)	
10:40～11:30	実験「筋肉をはかる」			・タオル	
11:40～12:10	実習「栄養バランスをチェック ～運動効果アップの食事を知ろう!～」			特 記 事 項	
12:10～13:00	ランチタイム(大学生との交流)				
13:10～14:00	実験「光で体内の酸素の変化を探ろう」			・会場への送迎は保護者の責任で行って下さい。	
14:10～15:00	実習「体力をつくる健康体操」 (体力づくり運動の実技を体験)			・保護者の方の見学も可能です。	
15:10～15:40	修了式「未来博士号」授与式、アンケート記入 記念撮影、解散			・参加者(お子さん)の昼食は準備します	

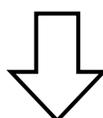
《お問合せ・お申込先》

所属・氏名：	畿央大学 教育推進部 中西 弘典(なかにしひろのり)
住所：	〒635-0832 奈良県北葛城郡広陵町馬見中 4-2-2
TEL 番号：	0745-54-1601
FAX 番号：	0745-54-1600
E-mail：	kikaku@kio.ac.jp
申込締切日：	平成28年 8 月 13 日(土)

※当プログラムは先着順にて受付を行います。

《プログラムのテーマと関係する科研費》

研究代表者	研究期間	研究種目	課題番号	研究課題名
永澤 健	H20-H21	若手研究(B)	20700532	運動がもたらす非活動筋代謝亢進効果の機序解明と新しい運動療法効果の確立
永澤 健	H24-H26	若手研究(B)	24700713	ストレッチングがもたらす血管機能改善効果の解明と新しい動脈硬化予防法の開発
永澤 健	H27-H29	基盤研究(C)	15K01639	ストレッチングがもたらす糖尿病と動脈硬化症の予防効果の解明



★この科研費について、さらに詳しく知りたい方は、下記をクリック！

<http://kaken.nii.ac.jp/>

※国立情報学研究所の科研費データベースへリンクします。