

整理番号	HT27238	分野	生活・生物	キーワード:運動と食生活
------	---------	----	-------	--------------

畿央大学

運動すると体の中はどうか？～健康をつくる運動と食事のサイエンス～

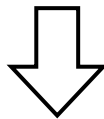
先生(代表者)	永澤健(ながさわたけし)・健康科学部健康栄養学科・准教授					
自己紹介	専門は運動生理学とスポーツ栄養学です。運動中の体の仕組みと運動効果を引き出すための食事についての研究に取り組み、健康づくりとスポーツ競技に役立つ成果を上げることを目標にしています。運動と食生活のサイエンスの魅力を伝えることで、日常生活で行う運動や食事について科学的な視点を持つ楽しさを伝えたいと思います。					
開催日時・主な募集対象	平成27年 8月29日(土)	(対象)	小学校 5・6年生	(人数)	20名	
集合場所・時間	畿央大学 L棟 L101 教室前集合		(集合時間)	9時30分～10時		
開催会場 (集合場所)	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						
		かけっこやマラソンをしているとき、からだの中はどのような働きをしているのでしょうか？運動をすると心臓はドキドキするのはなぜでしょうか？このプログラムでは、こうした運動中のからだの不思議を観察することで、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実際にチェックして、健康のためには何をどれだけ食べたらよいかを学びます。さらに、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。みなさんの健康を守る運動と食事のサイエンスと一緒に学びましょう。				
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「運動と食事のサイエンス」				・運動靴(屋外用可、サンダルは不可)		
10:40～11:30 実験「筋肉をはかろう」				・タオル		
11:40～12:10 実習「食事バランスをチェックしよう ～運動効果アップの食事を学ぶ～」						
12:10～13:00 ランチタイム(大学生との交流)				特 記 事 項		
13:10～14:00 「体内の酸素の変化をみよう」				・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「体力アップのための健康体操」 (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。		

《お問い合わせ・お申し込み先》

所 属・氏 名：	畿央大学企画部・水野 洋(みずの よう)
住 所：	〒635-0832 奈良県北葛城郡広陵町馬見中 4-2-2
T E L 番 号：	0745-54-1601
F A X 番 号：	0745-54-1600
E - m a i l：	kikaku@kio.ac.jp ※お申込みは専用E-mail: uketsuke@kio.ac.jp へ
申込締切日：	平成27年8月15日(土)

《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



★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。