

整理番号	HT26219	分野	生活・生物	(キーワード)運動と食生活
------	---------	----	-------	---------------

畿央大学

【運動中のからだの不思議を科学する～健康を支える運動と食事を学ぼう～】

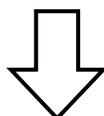
先生(代表者)	永澤健(ながさわたけし)・健康科学部健康栄養学科・准教授			
自己紹介	運動生理学とスポーツ栄養学が専門です。運動中の体の仕組みと運動の効果を引き出すための食事についての研究に取り組み、健康づくりとスポーツ競技に役立つ成果を上げることを目標にしています。小学生にとっても身近な運動や食事について、科学的な視点を持つ楽しさを伝えたいと思います。			
開催日時・ 主な募集対象	平成26年 8月30日(土)	(対象)	小学校 5・6年生	(人数) 20名
集合場所・時間	畿央大学 K棟 KB01 教室前集合		(集合時間)	9:30
開催会場 (集合場所)	畿央大学 住所: 〒635-0832 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				
	<p>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、息はずみずみ。これはからだを動かすために、活動している筋肉へ酸素を送るためです。このプログラムでは運動中のからだの不思議を観察するおもしろさを伝え、体カアップや健康と運動について一緒に考えます。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、運動不足を解消するための健康運動の実技を体験し、ランチタイムでは大学生との交流も行います。</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 K棟 KB01 教室前集合)		・筆記用具 ・動きやすい服装で参加して下さい(普段着可)。 ・運動靴(屋外用可、サンダルは不可) ・タオル	
10:00～10:15	開講式(あいさつ、オリエンテーション、科研費の説明)			
10:15～11:05	実験「運動中のからだの不思議～筋肉をはかろう～」			
11:10～11:30	講義「運動中のからだの不思議を科学する」			
11:40～12:10	実習「運動効果アップの食事を学ぶ～食事バランスをチェックしよう～」		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	「運動中のからだの不思議～体内の酸素変化をみる～」			
14:10～15:00	実習「運動不足解消のための健康体操」 (健康運動の実技を体験)			
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			
			・会場への送迎は保護者の責任で行って下さい。 ・保護者の見学も可能です。 ・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
TEL 番号：	0745-54-1601
FAX 番号：	0745-54-1600
E-mail：	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26年8月25日(月)

《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。