

整理番号	HT29262	分野	生活・生物	キーワード	運動と栄養
------	---------	----	-------	-------	-------

研究機関名	畿央大学				
プログラム名	運動中の体の不思議を探る ～健康をつくる運動と栄養のサイエンス入門～				
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	<p>運動生理学とスポーツ栄養学が専門です。運動している時の体の仕組みと運動効果を引き出す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。</p>				
開催日時・募集対象	平成29年8月29日(火)	受講対象者	小学校 5・6年生	募集人数	
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>運動生理学の実験 (大学の授業の様子)</p>	<p>運動すると心臓がドキドキするのはなぜでしょうか？筋肉を太くするには何を食べたらよいのでしょうか？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、健康な体をつくる運動と栄養について科学の目から考えます。また、自分の食事バランスを調べて、健康をたもつためには何をどれだけ食べたらよいかを学びます。健康運動の実技も体験し、ランチタイムでは大学生との交流を行います。みなさんの健康を支える運動と栄養のサイエンスを一緒に学びましょう。</p>				
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 ・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)					
10:20～10:40 講義「運動と食事を科学の目でとらえる」				特 記 事 項	
10:40～11:30 実験「自分の筋肉をはかろう」					
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考えよう～」				・会場への送迎は保護者の責任で行って下さい。 ・保護者の方の見学も可能です。 ・参加者(お子さん)の昼食は準備します。	
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みよう」					
14:10～15:10 実習「姿勢改善と運動スキルアップエクササイズ」 (健康運動の実技を体験)					
15:20～15:40 修了式「未来博士号」授与式、アンケート記入 記念撮影、解散					

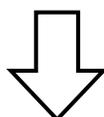
《お問合せ・お申込先》

所属・氏名：	畿央大学 教育推進部 古川 友一(ふるかわともいち)
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29年 8月12日(土)

※当プログラムは先着順にて受付を行います。

《プログラムと関係する先生（代表者）の科研費》

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。