

平成 28 年度 教員免許状更新講習 シラバス

講習 番号	7	講習名	健やかな心身の育成指導の充実に関する講習				
担当講師	開催地	時間数	主な受講対象者	受講人数	講習形式	試験方法	
杉山 寿美 山岡 雅子 藤井 保	広島 キャンパス	6 時間	全教諭 養護教諭 栄養教諭	50 人 (最少開催 人数 3人)	講義	筆記	
開催日	7 月 9 日 (土)		予備日	7 月 16 日 (土)			
【到達目標】 健やかな心身・科学的健康観の育成をめざす際に必要とされる、科学的基礎的知識について理解する。							
【講習の概要】 本講座は、「人体のしくみ」「体力の向上」「食育」を中心として健康的な生活習慣の形成に重点をおく学習指導要領の特色を踏まえ、健康的な生活習慣形成を考える際の基礎的理解を深めることを目的とする。健康の維持・増進に深く関わる「生体科学」「運動栄養学」「調理学」という観点から、その最新の動向・知見について講じる。							
【講習の内容】 講義 1：「おいしさの視点からの食育」(担当：杉山 寿美) おいしく食べることは「幸せ」なことである。しかし、食育における「食」は、栄養学的視点からのみ捉えられ、健康であるための「道具」とされている傾向にある。本講義では、食文化に基づいた献立と「おいしさ」について講述し、併せて、食育に関わる教員自身の「食」を振り返る。							
講義 2：「スポーツと栄養の関係」(担当：山岡 雅子) 健康の維持・増進やスポーツ競技力の向上には、適切な運動・栄養・休養が欠かせない。ここでは、健康な身体づくりや良好なコンディション維持のために必要な、栄養素の種類や摂取のタイミングについて理解する。また、栄養素の種類、機能、代謝に関する基礎的知識を深め、各種運動時に効果的な栄養補給について学ぶ。							
講義 3：「健康を支える免疫のしくみ」(担当：藤井 保) 免疫の働きの本質は、「自己」と「非自己」を生物学的に識別し、「自己」を攻撃する「非自己」を排除して「自己」の恒常性や生命そのものを維持しようとする精緻なしくみである。私たちの健康の維持に必須のこの「しくみ」について、その働きを担う細胞や分子に関する最新の知見を学ぶ。							
講義 4：総括討論—健やかな心身の育成実現に向けて—(担当：杉山 寿美, 山岡 雅子, 藤井 保)							
【備考】 筆記試験は、配布資料・ノート等の持ち込み可です。							