

平成 26 年度 教員免許状更新講習・シラバス

講座 番号	6	講座名	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	日程	主な受講対象者	受講人数	講習形式	試験方法
西田 由香 三浦 朗 江島 洋介		広島キャンパス	6 時間	7 月 12 日 (土)	全教諭 養護教諭	50 人 (最少開催 人数3人)	講義	筆記
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，科学的基礎的知見について理解する。						
【講座の概要】 本講座は，「体力の向上」と「食育の充実」を中心として健康的な生活習慣の形成に重点を置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」「スポーツ科学」「食育」という観点から，その最新の動向・知見について講じる。								
【講座の内容】 講義 1：「食育から健康を科学する」～時間栄養学の視点から～（担当：西田 由香） 「食育」は家庭・学校・地域社会に縦断的・横断的に関わっており，健康増進と豊かな人間性の基盤となる。食生活の現状と課題を正しく理解し，乳幼児から高齢者まで「なぜ食育が大切か」を知ることが目的とする。時間栄養学についても解説し，「食育」の新しい方向性を考える。 講義 2：「トレーニングの科学的基礎」（担当：三浦 朗） 健康管理に関する専門性を身につけるうえで，その基礎となる「ヒトに対する身体トレーニングの効果」について正しく理解することを目指す。まず，体力や運動能力の指標を題材として，それぞれに対する運動の効果を理解する。さらに，成長段階に応じたトレーニング方法の実践について理解し，効果的なトレーニング方法を学ぶ。 講義 3：「遺伝学の視点から健康を考える」（担当：江島 洋介） ある種の遺伝子には個人差があり，これが肥満や糖尿病などの生活習慣病にも関わっている。ここでは，遺伝学の基礎知識，代表的なヒトの遺伝性疾患，生活習慣病と関連の深い遺伝的多型について解説し，遺伝と健康の関わりについて学ぶ。 講義 4：総括討論ー健やかな心身の育成実現に向けてー（担当：西田 由香，三浦 朗，江島 洋介）								
【備考】 筆記試験は，配付資料とノートの持ち込みを認めます。								

注）予備日は 7 月 13 日（日）とします。