

～ようこそ大学の研究室へ～

ひらめき☆ときめき

サイエンス

修了後
「未来博士号」
授与



場所 畿央大学

開催日 平成26年8月30日(土)

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～

永澤 健	(健康科学部 健康栄養学科 准教授)
松本 大輔	(健康科学部 理学療法学科 助教)
富岡 華代	(健康科学部 健康栄養学科 助手)
峰松 祐至	(健康科学部 健康栄養学科 助手)

① いっしょに考えるテーマ

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、息がはずみます。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、体力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、ランチタイムには大学生との交流も行います。

② 参加募集定員

小学校5・6年生
20名(原則保護者同伴、先着順)
同伴者には参観していただきます

参加費
無料

③ 会場

畿央大学
KB01 教室および生理機能実習室、運動療法実習室
交通:近鉄大阪線 五位堂駅より徒歩15分、
もしくはバス5分(エコールマミ隣)
公共交通機関をご利用ください

時間割

9:30~10:00	受付(畿央大学 K 棟 KB01 教室前集合)
10:00~10:10	開講式(あいさつ、オリエンテーション)
10:10~10:15	科研費の説明
10:15~11:05	実験1 「運動中のからだの不思議を観察 ～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1 「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～」
12:10~13:00	ランチタイム(大学生との交流)
13:10~14:00	実験2 「運動中のからだの不思議を観察 ～体内の酸素の変化をみる～」
14:10~15:00	実習2(運動実習) 「運動不足解消のための健康体操」
15:10~15:30	修了式「未来博士号」授与式、 参加者アンケートの記入
15:40	記念撮影後、解散

応募方法

- 官製はがき、Fax、E-mailにて、①小学生本人名(ふりがな)、保護者名、②性別、③学校名・学年、④住所、⑤電話番号、⑥保護者の同意の有無、⑦家族・学校関係者の見学の有無、をご記入のうえ、下記へ申し込んでください。
- 定員を超えた場合、参加できない旨、申込者に電話等でご連絡します。
- 当日用意していただくものは、筆記用具、ノートです。参加者(児童)の昼食は、軽食と飲み物を用意いたします。

〒635-0832

奈良県北葛城郡広陵町馬見中 4-2-2
畿央大学 企画部 サイエンス係

- Fax: 0745-54-1600
- Tel: 0745-54-1601
- E-mail: uketsuke@kio.ac.jp
- http://www.kio.ac.jp

申込期限 平成26年8月25日(月)



～ようこそ大学の研究室へ～

KAKENHI

JAPAN SOCIETY FOR THE PROMOTION OF SCIENCE
日本学術振興会