～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27年8月29日(土)

運動すると体の中はどうなる?

～健康をつくる運動と食事のサイエンス～

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）
冨岡　華代（健康科学部　健康栄養学科　助　手）
隅蔵　菜海（健康科学部　健康栄養学科　助　手）

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、体の中はどのような働きをしているのでしょうか？運動をすると心臓がドキドキするのはなぜでしょうか？このプログラムでは、こうした運動中の体の不思議を観察することで、健康をつくる運動と栄養について考えます。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、体力をアップするための健康体操の実技を体験し、ランチタイムでは大学生との交流も行います。みなさんの健康をつくる運動と食事のサイエンスを一緒に学びましょう。

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

会場

畿央大学
L棟L101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 L棟L101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）
10:10~10:20	科研費の説明
10:20~10:40	講義 「運動と食事のサイエンス」
10:40~11:30	実験 「筋肉をはかろう」
11:40~12:10	実習1 「食事バランスをチェックしよう ～運動効果アップの食事を学ぶ～」
12:10~13:00	ランチタイム（大学生との交流） ※参加者（児童のみ）昼食は、軽食と飲み物を用意いたします。
13:10~14:00	「体内の酸素の変化をみよう」
14:10~15:00	実習2 「体力アップのための健康体操」 （体力つくり運動の実技体験）
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

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、右記へ申し込んでください。
- 定員を超えた場合、参加できない旨を、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、タオルです。動きやすい服装（普段着可）・運動靴（屋外用可、サンダルは不可）でご参加下さい。

〒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27年8月15日(土)

ひらめき☆ときめきサイエンス
～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