

～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 29 年 8 月 29 日(火)

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～

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)
北野 文理 (健康科学部 健康栄養学科 助 手)
横田 佳奈 (健康科学部 健康栄養学科 助 手)

いっしょに考えるテーマ

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と一緒に学びましょう。

参加募集定員

小学校 5・6 年生
30 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 講義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、
またはバス 5 分 (馬見中五丁目)
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 講義室前集合)
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
10:20~10:40	講義 (生理機能実習室) 「運動と食事を科学の目でとらえる」
10:40~11:30	実験 1 (生理機能実習室) 「自分の筋肉をはかろう」
11:40~12:10	実習 1 (食堂) 「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～」
12:10~13:00	ランチタイム (大学生と交流)
13:10~14:00	実験 2 (生理機能実習室) 「光で体内の酸素の変化をみよう」
14:10~15:10	実習 2 (運動療法実習室) 「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、 参加者アンケートの記入、記念撮影、解散

応募方法 ※定員に達していないか、事前に大学 HP でご確認ください。

- 官製はがき、Fax、E-mail にて、①小学生本人名 (ふりがな) ②性別 ③小学校名・学年 ④〒住所、電話番号 ⑤保護者氏名 ⑥保護者の同意の有無 ⑦家族同伴の有無 (有の場合、氏名・人数)、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) でご参加ください。

〒 635-0832

奈良県北葛城郡広陵町馬見中 4-2-2
畿央大学 教育推進部 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29年8月12日(土)



～ようこそ大学の研究室へ～

K A K E N H I



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