

～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28年8月27日(土)

運動中のからだのしくみを発見しよう

～健康をたもつ運動と栄養の科学～

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)
小西	佳奈	(健康科学部)	健康栄養学科	助手)
北野	文理	(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？筋肉をつけ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調べて、体力をつくるためには何をどれだけ食べたらよいかを学びます。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。みなさんの健康をたもつ運動と栄養の科学と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、
またはバス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)
10:10~10:15	科研費の説明
10:20~10:40	講義(生理機能実習室) 「運動と栄養のサイエンス入門」
10:40~11:30	実験1(生理機能実習室) 「筋肉をはかる」
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知ろう!～」
12:10~13:00	ランチタイム(大学生との交流)
13:10~14:00	実験2(生理機能実習室) 「光で体内の酸素の変化を探ろう」
14:10~15:00	実習2(運動療法実習室) 「体力をつくる健康体操」 (体力づくり運動の実技を体験)
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、記念撮影
15:40	終了・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28年8月13日(土)



～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