

出前講義一覧表 保健体育教育2019年度版

分野	題名	講師	講座	対象	内容
保健体育教育	①ストレスと上手に付き合う方法 ②良質な睡眠とは	大平 雅子 (おおひら まさこ)	保健体育講座 (衛生学／健康科学)	児童・生徒(幼・小・中・高・特) 教員(幼・小・中・高・特) 保護者・市民一般	①誰もが聞いたことがあるストレスという言葉。その言葉の本来の意味を解説しながら、ストレスと「上手に付き合う」方法について様々な視点から考えていきます。 ②エビデンスに基づいて、良質な睡眠とは一体何かを考えていきます。
保健体育教育	スポーツと国際交流・異文化と理解	平井 肇 (ひらい はじめ)	保健体育講座 (体育学／スポーツ社会学)	児童・生徒(幼・小・中・高・特) 教員(幼・中・高・特) 保護者	・スポーツの果たす社会的、文化的役割について、各国のスポーツ事情を通して紹介します。 ・スポーツを通じた国際交流や異文化理解の意義と実際について紹介します。
保健体育教育	生理学の基礎に基づいた効果的な運動・トレーニング	松田 繁樹 (まつだ しげき)	保健体育講座 (体力科学/生理学)	生徒(中・高) 教員(中・高) 市民一般	運動・トレーニングを行う際には、ヒトの生理的特徴や科学的知見に基づいた合理的なトレーニングをするべきです。本講義では、運動生理学の基礎を踏まえたうえで、効果的な運動・トレーニングについて考えていきます。