

①開設講習名	授業や健康づくりに活かす「ゆっくり走」の実際 ～理論と指導法		②講 師	鍵村 昌範	
③講習会場	東亜大学		④会場所在地	山口県下関市	
⑤開 設 日	令和 3 年 10 月 10 日		⑥時間数	6 時間	⑦受講予定人数 30 人
⑧受講者募集期間	令和 3 年 4 月 16 日 ～ 9 月 5 日		⑨履修認定時期	令和 3 年 12 月 10 日まで	
⑩履修認定対象職種	教諭	⑪主な受講対象者	小学校・中学校・高等学校教諭・養護教諭・栄養教諭		
⑫受講料等総額	6,000 円	(うち受講料以外の経費)			
⑬【到達目標】 「ゆっくり走」の導入・指導方法と身体的効果について理解を深め、指導現場で活かすことができる。					
⑭【講習の概要】 <p>身体の発育発達および完成期の児童や生徒にとって、運動と栄養ならび休養のバランスが重要であることは言うまでもなく、日常におけるこれらの適切なバランスのうえに、知徳体の教育が効果的に「生きる力」を育てていくものと考えられます。</p> <p>現場において、「速く走る」ことや「巧みに走る」ことについての指導機会は比較的多いように思われます。しかし、「歩くような速さ」でゆっくりと「走る」ことの指導は教育現場において殆ど見受けられません。</p> <p>最近の研究でこのように(仮に運動が苦手であっても)無理の少ない実践可能な運動様式が、実は思った以上にエネルギー消費と脂質代謝を促進し、健康づくりや肥満の予防と改善、更に脳機能や学力に及ぼす影響についても分かってきました。</p> <p>講義と実習を通じて解説します。</p> <p><b>【講義】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体活動と代謝および脳の関係と児童・生徒の健康問題</li> <li>・身体活動とメンタルヘルス</li> <li>・発育発達と食生活およびエネルギー消費量</li> <li>・栄養素の違いによる食事誘発性体熱産生</li> <li>・「ゆっくり走」の身体的負担度と推奨される実施頻度</li> </ul> <p><b>【実習】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主観的強度と心拍数から考える「歩く」と「走る」の違いの体験</li> <li>・「ゆっくり走」のスピードの見つけ方</li> <li>・「ゆっくり走」のエネルギー消費量の計算方法</li> </ul>					
⑮【評価の方法・評価基準】 <p>筆記試験と実技試験(実習中にチェックします)</p> <p>評価基準</p> <p>合 格: 講義内容の基礎部分を理解し、「ゆっくり走」を行うことができる。</p> <p>不合格: 上記以外</p>					
⑯【テキスト・参考資料】 <p>当日はプリントを配布します。・参考図書「仕事に効く、脳を鍛える、スロージョギング」久保田 競・田中 宏暁 著 角川 SSC 新書</p>					
⑰【受講者への伝達事項】 <p>実習ができる服装・運動シューズでお越し下さい。帽子(任意)、タオル、水筒(ペットボトル可)、筆記具、ノート、電卓(携帯・スマホ可)</p> <p>雨天の場合は室内体育館で行いますのでフロアシューズをご用意ください。</p>					