

# 令和3年度 教員免許状更新講習 シラバス

講習 番号	4	講習名	【選択④】 健やかな心身の育成指導の充実に関する講習				
担当講師	開催地	時間数	主な受講対象者	受講人数	講習形式	試験方法	
神原知沙子 北台靖彦 三浦 朗	インターネット	6時間	全教諭、養護教諭、 栄養教諭	50人	同時双方向型講義 (ZOOM等)	筆記	
開催日	7月10日(土)		予備 日	7月24日(土)			
【到達目標】 健やかな心身・健康観の育成をめざす際に必要とされる、科学的・基礎的知識について理解する。							
【講習の概要】 本講座は、健康的な生活習慣の形成を考える際に必要となる科学的・基礎的知識の理解を深めることを目的とする。そこで、健康の維持・増進に深く関わる「生体科学」「スポーツ科学」「栄養学」という観点から、その最新の動向・知見について講義を行う。							
【講習の内容】							
<b>講義1：「トレーニングの科学的基礎」(担当：三浦朗)</b>							
健康管理に関する専門性を身につけるうえで、その基礎となる「ヒトに対する身体トレーニングの効果」について正しく理解することを目標とする。まず、体力や運動能力の指標を題材として、それぞれに対する運動の効果を理解する。さらに、成長段階に応じたトレーニング方法の実際について理解し、効果的なトレーニング方法を学ぶ。							
<b>講義2：「学童期・思春期の栄養課題」(担当：神原知佐子)</b>							
学童期から思春期にかけての子どもの栄養課題には、肥満、生活習慣病、摂食障害、貧血、食物アレルギーなどがあり、いずれも生涯にわたる健康への影響が懸念される。そこで、これらの栄養課題の基礎的知識と対応について学び、児童・生徒の健やかな心身の成長にもたらす「栄養」の役割について理解することを目標とする。							
<b>講義3：「生活習慣とがんとの関連」(担当：北台靖彦)</b>							
がんは遺伝子の病気であるが、その発育・進展にはがん細胞の周りの正常細胞との相互作用や、生活習慣なども大きくかかわっている。がんの発生や進展のメカニズムが明らかになると新しい治療法の開発に繋がる。本講義では消化管(胃や大腸など)のがん研究の最新の動向・知見について講義を行う。							
<b>講義4：総合討論ー健やかな心身の育成実現に向けてー(担当：神原知沙子、北台靖彦、三浦朗)</b>							
【備考】							