

# ニチジョ健スポの「出前授業」一覧

講義 実技 演習

## 陸上競技のコーチング(速く走る「コツ」教えます!) 実技 大橋 祐二

速く走ることは、陸上競技だけでなく様々な競技で競技パフォーマンスを高めます。しかし、走る速さ(足の速さ)は生まれつきだと思って諦めていませんか?決してそんなことはありません。多くのスポーツと同じで、走るにも「コツ」があります。スポーツ科学およびコーチングの視点から、速く走る「コツ」を伝授します。短時間で足を速くしてみませんか?

## がんのことをもっと知ろう 講義 助友 裕子

日本人の2人に1人は、一生のうち何らかのがんにかかる時代です。「がんになったらどうすればいいか?」「がんを早く見つける方法ってあるの?」「がんにかかるリスクを下げる方法は?」「運動もがんにかかるリスクを下げるの?」などなど、自分や身近な人の健康と命の大切さを一緒に考えてみませんか。

## 人々を自然と健康にするヘルスプロモーション 講義 助友 裕子

健康はどこでつくられているでしょうか。個人ができることは、運動や食生活など健康的な生活習慣を送ることなどがあげられますが、それはあなたにとってどの程度簡単なことでしょうか?ヘルスプロモーションは、すべての人々ができるだけ簡単に健康づくりに取り組むことができるようにする仕組みづくりを意味します。あなたの身近にある「便利」を探しながら、社会を健康にする方法を一緒に考えましょう。

## スポーツリハビリテーションの実践 講義 実技 永野 康治

スポーツ活動中の怪我は休んだからといって良くなるものではありません。競技復帰を目的としたアスレティックリハビリテーションを行う必要があります。実際のリハビリテーションメニューやテーピング、怪我をしない身体の動かし方について講義や実技でご紹介します。

## パフォーマンスアップのための身体の使い方 実技 永野 康治

身体の使い方を覚えることで効率的な動きが可能となり、競技パフォーマンスが向上し怪我を起しにくくなります。本講では、実際に様々な動きをチェックし、その問題点を把握した上で改善するためのストレッチやトレーニングを行い、身体の使い方が変化することを実技を通して体感していただきます。

## 楽に泳げる水泳の科学 講義 実技 山川 啓介

講義の場合は、水泳がなぜ健康に良いか、水泳に役立つ水泳の科学について授業を行います。実技の場合は、映像フィードバックなどを活用しながら水泳の技術指導を行います。

## バレーボール、ビーチボールバレー(生涯スポーツ) 実技 ヨーコ セッターランド

元オリンピックの教員が6人制バレーボールの基本の技術を丁寧に教えます。バレーボールに慣れていない生徒も楽しめるように「ローカルルール」を設定してゲームができるように工夫します。また、「生涯スポーツ」としても楽しめる「ビーチボールバレー(4人制、インドア)」も紹介します。

## 校名「日本女子体育大学」を用いた日本語探求 講義 高橋 良久

「日本女子体育大学」という校名を聞けば、学校案内にはありません。なぜでしょう。また、「日本体育大学」と「日本女子体育大学」の「日本」の読み方は違います。なぜでしょう。校名を用いた国語の話題を提供します。

## スポーツをコーチングする(指導する)とは? 講義 柴田 雅貴

スポーツを教える、って難しいと思いませんか?何よりもまずは選手・生徒が生き生きとスポーツをしているかどうか。そのために「コーチ」や「スポーツ」の語源からスポーツ指導本来の在り方を導き出します。

## バスケットボールでシュートを入れてみよう 実技 柴田 雅貴

高くて小さいゴール、そして大きなボール…シュートを入れるなんて難しいですよね。でも入れるためのコツがあります。体育の授業から部活動まで、初心者から上級者までシュートを入れられるよう分かりやすく教えます。

## 心理学がスポーツや教育に役立つのはどうして? 講義 三好 昭子

教員免許状を取得するには「教育心理学」を修得しなければなりません。心理学という学問は大学で初めて学ぶ方も多く、心理学がどのような学問なのかを知っている方は少ないと思います。心理学が皆さんの生活や学びにどのように関わっているのか紐解いていきます。

## 体カトレーニングの基礎・基本 講義 実技 佐伯 徹郎

健康の維持・向上からスポーツパフォーマンスの向上まで、幅広く役立つ体カトレーニングの理論と実践について解説・紹介します。日常生活(座る・立つ・歩く)における良い姿勢・動作、効果的な体操・ストレッチの仕方から、筋カトレーニングの効果的な負荷のかけ方や、持久カトレーニングの「きつい・苦しい・嫌い」の3Kイメージを覆す「やさしい」運動の有効性などに関して、様々な希望・要望にお応えします。

## 保健体育授業のすすめ方 講義 実技 須甲 理生

体育授業における球技(ゴール型、ネット型、ベースボール型等、ご依頼に応じて何でも可能です)の授業について、体育が苦手・得意に関係なく全ての生徒が「わかった」、「できた」を実感できる授業を実施します。また、体育理論(オリンピック関連、スポーツ史関連等)の講義の出前授業も実施致します。

## 運動と健康～身体不活動は寿命を縮める～ 講義 沢井 史穂

機械化・自動化が進んだ現代社会では、日常生活の中で身体を活発に動かす機会が非常に少なくなってしまいました。運動不足は人間の身体にどのような影響を与えるのでしょうか?世界の中でも日本人は1日の中で座っている時間が最も長いこと、運動不足は死亡率を高める原因の第3位であること、歩行速度が遅い人ほど余命が短いことなど、最近の健康科学の研究成果に基づいて、運動と健康との関わりについて考えます。

## 女性のライフステージと健康～若い女性のやせ過ぎの問題～ 講義 沢井 史穂

ほとんどの女性は「もっとやせたい」「やせている方が魅力的」と考えているのではないのでしょうか。近年、日本の若い女性の「やせ」の割合は増加傾向にあり、20歳代女性では20%以上を占めています。このような女性のやせ傾向が進んでいる国は日本以外にはありません。肥満が健康を害することはよく知られていますが、やせ過ぎがもたらす健康問題についても理解を深めましょう。

## 子どものための楽しいスポーツ 実技 木皿 久美子

子どもにとって「運動あそび」は、体と心の成長に繋がります。運動の基本的な動作を取り入れた運動あそびを実践し、動くことの楽しさを体験してみませんか?子どもが動くことが楽しいと感じることができる運動遊びを一緒に考えましょう。

## 思い出に残る器械運動、それがバク転 実技 森井 大樹

スポーツでは身体を動かす感覚を通して笑顔と元気が生まれます。中でも器械運動という種目では日常で得られない感覚を味わうことができます。(前転)から(倒立)、(バク転)まで、非日常の新感覚を体験しませんか?

## アウトドアで育む「生きる力」 講義 実技 中丸 信吾

アウトドアの活動(自然体験活動)には、教室での勉強とは一味違った、生きる力を育む(人を成長させる)たくさんの要素が含まれています。小学校や中学校で自然教室を実施しているのはそのためです。現在では、アスリートの育成にも応用されています。出前授業では、アウトドアの活動の「何が」、「どのように」生きる力を育むのか学んでいきます。実技が行える場合には、アスリート育成のプログラム体験もしてみたいと思います。

## スポーツ科学～運動すると何がからだに起きるのか～ 講義 大澤 拓也

運動すると呼吸や心拍数が速くなります。その運動を続けるとだんだん疲れてきます。また、何日も続けると、減量や筋量増加にもつながると耳にします。一体からだでは何が起きているのでしょうか。この授業では、運動時のからだの変化や運動継続の効果について、保健体育の教科書や身近な話題を用いながら、スポーツ科学的に視点よりお話しします。

## 進化するスポーツビジネスの世界:スポーツを仕事にしよう 講義 芳地 泰幸

経済社会のサービス化や消費者意識の変化とともに、スポーツ産業の更なる発展が期待されています。本授業ではプロスポーツをはじめ、スポーツ用品や施設、サービスなど、多様な広がりをもせるスポーツビジネスの現状と、スポーツ×ICTの融合が生み出す今後の新たな可能性について紹介します。一緒に、スポーツを「競技」としてだけでなく「マネジメント」や「ビジネス」の視点から考えてみましょう。

## チームワークを育む秘訣:チームビルディングを体験してみよう 演習 芳地 泰幸

スポーツをはじめ、優れた成果を生み出すためには高いチームワークの発揮が求められます。本講義では組織マネジメントの視点から、チームが一体になって躍動するために大切なポイントや効果的なチーム作りの考え方などについて体験的に学習します。一緒に、チームワークを育むための効果的なコミュニケーションや最強のチーム作りに向けたチームビルディングプログラムを体験していきましょう。

お問い合わせ

kenspo@jwcpe.ac.jp (健康スポーツ学科 出前授業担当)

保健体育科の授業、部活動、学年合同ホームルーム、進路行事などご要望に応じて実施いたします。