

講習No.  
**S24**  
選択

# 【選択】食と運動の視点から自らの健康の重要性を知り、実践力を高める

講習の開催地

宇治キャンパス

講習の期間

平成28年11月26日(土)

受講料

6,000円

対象職種

教諭・栄養教諭

| 定員  | 時間数 | 試験方法 | 担当講師                                                                          |
|-----|-----|------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 30人 | 6時間 | 筆記試験 |                                                                               |
|     |     |      | 坂本 裕子(京都文教短期大学食物栄養学科教授)<br>坂本 千科絵(京都文教短期大学食物栄養学科講師)<br>久米 雅(京都文教短期大学食物栄養学科講師) |

主な受講対象者 小学校・中学校教諭、栄養教諭

## 講習の概要

- ①教員や子どもたちの健康に関する正しい知識と望ましい食・運動習慣を身につけられるよう、国民健康・栄養調査および児童生徒の食生活実態調査に基づきライフステージ毎に現状を示して講義する。
- ②習得した知識が日常の生活で実践できるよう、「食事バランス」、「運動実践」という2つの視点から具体的な取り組み方法について講義・演習する。

| 1限<br>9:00~11:00(120分)                                                                                                          | 2限<br>11:10~12:30(80分)                                                                                      | 3限<br>13:30~15:30(120分)                                                                      | 4限<br>15:40~16:20(40分) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>運動の観点から10年後の自分をイメージし、今できることを考える</b><br>1. ライフステージ毎の運動実施状況と問題点(運動の必要性をデータで示し、相応しい運動内容を説明する)<br>2. 有酸素運動の実践方法(心拍数を用いた運動強度の設定等) | <b>食と健康について<br/>時間栄養学の観点から考えよう</b><br>1. 調査結果などから児童～成人の食生活と健康状況の現状と課題をさぐる<br>2. 時間栄養学をもとに生活リズム、心身の健康づくりを考える | <b>バランスの良い食事の取り方とおいしさの不思議を考えよう</b><br>1. 「バランスの良い」食事について<br>学校給食をモデルに考える<br>2. おいしさの不思議を理解する | 修了認定試験                 |

## 備考

運動のできる服装、体育館シューズをお持ちください。