

講習の名称	【選択】生活習慣と肥満	講習番号	C-1
開催日	平成28年8月5日(金)	定員	80名
主な受講対象者	小学校教諭、中・高等学校保健体育教諭		
担当講師	高瀬 博(経済学部教授)		
講習の概要	肥満が、多くの疾病につながることは明らかであり、「メタボリック症候群」対策が国民的関心事となっている。教育現場においても同様である。本講座では、肥満に関わる様々な視点で、肥満予防・対策について考察する。主な内容は、第1講「肥満とは」、第2講「健康的ダイエットとは」、第3講「貝原益軒『養生訓』から学ぶ現代人の肥満」、第4講「ハワイ先住民と日系人の肥満問題」、第5講「スポーツと栄養」、「筆記試験」である。		
講習計画	09:00～10:00 (60分)	「肥満とは」 「肥満」とは、「肥満」と「肥満症」の違い、「原因」と「タイプ」などについて考察する。各人の「標準体重」「BMI」の算出、「体脂肪率」測定などを行う。	
	10:00～10:10	休憩	
	10:10～11:10 (60分)	「健康的ダイエットとは」 ダイエットが「一兆円産業」と言われる理由、なぜ失敗するのか、どのようなダイエット法があるのか、健康的なダイエット法とは、児童・生徒のダイエット留意点等について考察する。	
	11:10～11:20	休憩	
	11:20～12:20 (60分)	「貝原益軒『養生訓』から学ぶ現代人の肥満」 江戸時代の儒学者「貝原益軒」は「養生訓」を著し、健康法を心身両面から懇切丁寧に庶民に説明している。「腹八分目」「適度な運動が必要」など、時代を超え現代人にも大きな示唆を与えてくれる。	
	12:20～13:00	昼食休憩	
	13:00～14:00 (60分)	「ハワイ先住民と日系人の肥満問題」 ハワイには多くの人種が混在しているが、「ハワイ先住民」と「日系人」では、健康問題に大きな相違がある。また、「ブラジル日系人」と、「ハワイ日系人」にも相違がある。その背景を探り、考察する。	
	14:00～14:10	休憩	
	14:10～15:10 (60分)	「スポーツと栄養」 スポーツ選手にとって正しい食事は練習と同じくらい重要であること、栄養素とその働き、競技別留意点、時期別留意点、ジュニア選手の留意点などについて考察する。	
	15:10～15:20	休憩	
	15:20～16:20 (60分)	試験 筆記試験を行います。	
16:20～16:30	事後評価アンケート		
成績評価の観点	肥満に関する基礎的知識が習得できているか、児童生徒の肥満と生活習慣について正しい知識を持ち、自他の健康について関心を持ち問題解決について努力する姿勢を有しているか、等について評価する。		
備考	※電卓または携帯電話等を持参してください。簡単な計算を行います。		

