

講習の名称：なぜ運動をするべきかを脳の発達から考える

担当講師：島 孟留（共同教育学部講師）

講習開講日：令和3年8月21日（土）

時間数：6時間

主な受講対象者：幼・小・中・高教諭（体育、保健体育科）、養護教諭

キーワード：運動・スポーツ，学力，保健体育科

講習の概要：

運動が嫌い，運動することに前向きでない子どもへ，どのように運動することを薦めますか？その一つには，昨今叫ばれる体力レベルの低下があるかもしれませんが，なぜ運動する必要があるのかということ子どもらに説くのは，大変難しい問題です。本講習では，運動の必要性を脳の発達・適応から考えて，単に体力の維持・増進にフォーカスした理論からの脱却を目指します。

講習の展開：

- 第1時限 学校教育における運動の意義について
- 第2時限 運動・スポーツと認知機能について
- 第3時限 運動・スポーツと非認知能力について
- 第4時限 どのような運動が良いのか？、全体討論

受講に当たっての要件（講習内容のレベル）：

特になし。

授業の形式： 講義および，討論

履修認定試験： 論述形式の筆記試験（配布資料の持込可）。

テキスト・参考文献：

◎配布資料を基に，本講習を展開致します。

◎参考図書

熊谷 秋三，田中 茂穂，藤井 宣晴 編 『身体活動・座位行動の科学～疫学・分子生物学から探る健康～』 杏林書院

高石 昌弘 監，樋口 満，佐竹 隆 編 『からだの発達と加齢の科学』 大修館書店

征矢 英昭，本山 貢，石井 好二郎 編 『これでなっとく使えるスポーツサイエンス』 講談社サイエンティフィック