

講演要旨・講師・著書の紹介

① 食と健康—食べる力は生きる力— 生活文化学科 永嶋 久美子 教授

人生100年時代の今、健康への関心がますます高まっています。食は健康づくりの基本です。「生活習慣病対策のために世界全体がとるべき5つのアクション」(国連)のうち、食に関連する食塩(減塩)、食習慣について考えてみたいと思います。食に関する理解を深めて、日頃の食生活や健康習慣を見直してみませんか？



専門:調理学、健康教育、食育
学歴:昭和女子大学大学院 生活機構研究科博士後期課程 修了

『一食献立による調理実習25 第2版』共著、医歯薬出版、2016年
『新時代の栄養教育実践 人と地球にやさしい食育』共著、同文書院、2011年

③ 運動・スポーツと健康 児童教育学科 松本 祐介 准教授

「運動は万能薬！」とも言われています。健康を語る上で、運動は欠かせません。運動・スポーツを行うことで得られる「健康」に関するさまざまな効果を説明していきます。また、疾病予防につながる運動条件や簡単なトレーニング方法についても紹介します。



専門:体育科教育学、スポーツ教育学
学歴:筑波大学大学院 博士後期課程人間総合科学研究科 満期退学

初等体育授業づくり入門:ICTの活用、大修館書店(2008)
新・教育課程演習第15巻 初等体育科教育:体育科の内容構成、協同出版

⑤ ワインと健康 —「フレンチ・パラドックス」再考— 観光文化学科 江口 智子 講師

フランス人は脂肪摂取量が多いのに心筋梗塞による死亡者が少ない。この「逆説」が「フレンチ・パラドックス」と名付けられて今年で30周年になります。その説明として「フランス人がよくワインを飲むから」とされ、「ワインは健康に良い」という認識が世界に広がりました。ワインと健康との関係について専門家の最新の見解を紹介し、ワインの楽しみ方をあらためて考えます。



専門:ワインビジネス研究、ワインツーリズム研究、フードシステム論
学歴:早稲田大学大学院 経済学研究科修士課程 修了

② 子どもの食事—「噛むこと」は健康への第一歩— 生活文化学科 叶内 茜 講師

赤ちゃんが母乳やミルクを飲む動作は生まれたときから本能的に備わっている力ですが、「噛む」という動作は離乳期以降の毎日の食事を通して後天的に学習していきます。私たちが毎日の食事の中で行っている噛むこと(咀嚼)について、子どもに適切な咀嚼習慣を身につけることの大切さや食育のポイントをお伝えしたいと思います。



専門:家庭科教育学、保育学、子どもの食育
学歴:東京学芸大学大学院 連合学校教育学研究科博士後期課程修了

『自然と社会と心の人間学—生きてく、生きてる、生きること—』(共著)一藝社 2020年

④ リズム活動と健康—ノンバーバル(非言語)コミュニケーション「ボディパーカッション」を通して— 児童教育学科 奥田 順也 准教授

WHOは「健康とは(中略)肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます」と定義しています。社会的に満たされるためには、コミュニケーションが重要です。今回は、ワークショップ形式で行う手拍子を中心としたボディパーカッションによるリズム活動を通して、社会的により健康になることを目指します。



専門:声楽、音楽教育学
学歴:国立音楽大学大学院 修士課程音楽研究科声楽専攻 修了

⑥ こころの健康とストレスマネジメント 心理学科 佐藤 哲康 准教授

ストレスは学校・職場・家庭、日常生活の様々な場面で受けています。また、それが原因になって疲労や緊張など、悪影響を及ぼす様々な症状が出現します。こころと身体の健康は自分で守るものです。適切な予防法や対処法(ストレスマネジメント)を学んで、ストレスとの上手な付き合い方を一緒に考えてみましょう。



専門:カウンセリング心理学、学校臨床心理学
学歴:立正大学大学院 文学研究科博士課程 満期退学

(分担)佐藤哲康 2020年 論理療法によるアプローチ 会沢信彦・諸富祥彦・大友秀人編著 不登校の予防と対応 図書文化

注意:新型コロナ感染拡大の場合、公開講座の開催を中止にする場合がございます。
その場合HPの方に掲載いたしますのでHPのご確認をお願いいたします。