

東京女子体育大学 講師派遣 (テーマ・内容・対象者・講師)

| 講座分野 | 講座テーマ | 講座内容 | 対象者 | 講師名 | |
|---------------|-------|--------------------------------------|---|-------------------------|--------|
| 体育・スポーツ・教育系分野 | 1 | 健康的に柔軟性を高める・子どもの運動遊び・転ばずに歩く・新体操 | 健康的な柔軟～柔軟性を高めるうえで痛みを伴うことなく健康的に自木苑的に柔軟性を高める方法を学んでいただきます。子どもの運動～様々なスポーツに必要とされる基礎的な体の使い方や楽しみながら運動能力を高める方法を体験してください。転ばずに歩く～歩く動作についてレッシュ理論に基づき転ばないで歩くための理解と方法についてチャレンジしていただきます。新体操～初心者から高齢者まで、新体操の楽しさを味わってください。 | 誰でも | 秋山エリカ |
| | 2 | 学校の情報化 | 小中高等学校における一人一台端末を活用した授業について、活用事例の紹介や効果的な授業設計について講演又は実習をサポートします。 | 小学校・中学校 教員・教育委員会 | 石出 勉 |
| | 3 | 情報活用能力の育成 (特に情報モラル教育、デジタルシチズンシップ) | 小中学生向けプログラミング教室を実施します。90分程度で簡単な動作のプログラムを作ります。情報モラルの育成について講演します。「〇〇してはいけない」モラル教育から、情報社会をより良く生きるための「デジタルシチズンシップ教育」へ転換してみませんか。 | 中学生 | 石出 勉 |
| | 4 | 器械運動 | マット運動やとび箱運動の基本的な技を練習しながら、体の動かし方やコツを覚え、技ができる楽しさを体験します。 | 小学生 | 井上麻智子 |
| | 5 | シェイクスピアを読む | 『ロミオとジュリエット』や『夏の夜の夢』など、一度は耳にしたことのあるウィリアム・シェイクスピアの劇作品を英語で読んでみましょう。400年以上前に書かれたお芝居ですが、今の私たちが読んでドキッとすることがたくさんあります。 | 高校生以上 | 鶴澤文子 |
| | 6 | エイジレス体操 (高齢者向け) | 健康のためのコンディショニングとコーディネーショントレーニングの実践 ・土台になる足・体の中心にあたる骨盤の動きを高めるコンディショニング実施で日常生活に生きる運動実践。 ・ストレッチ実践による動きやすい体づくり。 ・コーディネーショントレーニングの実践。 様々な愛運動実践を通して、楽しく、無理のない運動実践をおこなう講座です。 | 高齢者 | 小野田桂子 |
| | 7 | レバレッジトレーニング (アスリート) | アスリートのパフォーマンスの底上げトレーニング 世界で活躍する選手を指導するコーチが音楽・道具を利用した運動や遊びを通してレベルアップを図る | アスリート | 小野田桂子 |
| | 8 | ウォーキング・ジョギング | 走ることは様々なスポーツに応用できます。この講座では、特に「速く走るための走り方」について行っていきます。 | 一般 | 櫻田 淳也 |
| | 9 | スポーツと社会の関わり (具体的なテーマは応相談) | スポーツと社会学に関連する内容。講師の研究業績 (https://researchmap.jp/7000011327) をご確認ください、研究領域に関連する内容であれば柔軟に対応いたします。 | 一般 | 笹生 心太 |
| | 10 | 柔道 | 受け身など基本動作をはじめ、様々な技を楽しみながら習得していくことを目指します。 | 要相談 | 佐藤 愛子 |
| | 11 | 体づくり運動 | 仲間とともに体を動かす楽しさや心地よさを味わうことにより、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流することを目的とした運動を行います。 | 小・中学生 | 佐藤 彩乃 |
| | 12 | スポーツ栄養 | 練習前後の食事の摂り方、スポーツ選手の減量、試合期の食事摂取の注意点など、スポーツ全般や種目に応じた栄養・食事について講義をします。 | 小学生～成人の競技者、競技団体、スポーツ指導者 | 筒井 孝子 |
| | 13 | 学校のICT活用改革について | 国のGIGA構想により児童生徒にタブレット端末が1人1台配備されるなど、学校のICT活用が今、課題である。フロントランナーとして知られる渋谷区の取組を紹介し、改革について考えます。 | 小学生(高学年)・中学生・保護者 | 豊岡 弘敏 |
| | 14 | 体育・スポーツの歴史 | みなさんの日常生活や学校生活の中で、スポーツ活動や体育の授業をおこなっているときに、「なぜ?」と感じることがありませんか。その「なぜ?」の答えを、歴史的な事実を手がかりにして考えてみる講座です。 | 小学生・中学生 保護者など | 藤坂 由美子 |
| | 15 | カヌー体験教室 | バランスのよい安定したカヌーを用いて前進・後進等の技術を身につけ、続けて長く漕げるようになることを目指します。 | 小・中学・成人・親子 | 本田 宗洋 |
| | 16 | 体育・スポーツの哲学 | 私たちはなぜ体育やスポーツを学ぶのでしょうか?健康のため?楽しみのため?色々と考えられます。それらはすべて正解ではありませんが、しかしもっと根本的な理由があります。それは、私たちが「生きる」ということ自体にかかわるものなのです。義務教育で言えば、たくさんある一教科に過ぎない体育ですが、実はその他のすべての教科を支えるものでもあります。体育・スポーツの本質をこの講座で一緒に考えていきましょう! | 一般 | 武藤伸司 |
| | 17 | 筋収縮のメカニズムとスポーツ動作 | バットでボールを打つとき、水平軌道のボールに対してバットを立てて構える。当たる確率が下がるのに、バットを立てる理由は何だろう。本講座では、生理学的観点から筋収縮のメカニズムを解説するとともに、バイオメカニクスの観点からスポーツのより良い動きを科学的に読み解きます。 | 一般成人 | 若山 章信 |
| | 18 | 器械運動 | マット運動やとび箱運動の基本的な技を練習しながら、体の動かし方やコツを覚え、技ができる楽しさを体験します。 | 小学生・中学生 | 渡辺 博之 |
| 芸術系分野 | 19 | 簡易伴奏に編曲しよう | 子どもたちと一緒に歌いたい曲のピアノ伴奏が難しく弾けないことってありますよね。原曲のイメージをできる限り保ちつつ、自分の弾ける範囲のピアノ伴奏へとアレンジする秘訣を教えます。 | 保育士・幼稚園教諭 | 柳田 憲一 |
| | 20 | 木版画 | シナベニヤでの水性板目木版画の実演が可能です。(丸刀・平刀・切り出し刀)、ブラシ(専門家用・角小)を備えています。他、馬連の竹皮の張り替え、彫刻刀の研ぎ、作品資料による版表現の簡単な説明が可能です。 | どなたでも | 渡邊 洋 |
| 児童教育系分野 | 21 | 子育て支援 | 教員・保育者・学童・児童養護施設等指導員を対象に、子育て支援における大事にしたい専門職としての考え方・対応・言葉かけについて、講師も学習者も共に、感じ考えながら、習得することを目指します。(事例検討や研修会形式等) | 保護者。 教員・指導者 | 青山 有希 |
| | 22 | ベビトレヨガ(親子体操) | 0～3歳のお子様と保護者を対象に、親子でできる簡単な運動遊びを紹介していきます。産後の体を整える運動、日頃の疲れをとる運動、成長段階に応じた運動を無理なく親子で楽しみます。 | 0～2歳 | 井上麻智子 |
| | 23 | 子どもの理解と対応・支援 (不登校・発達障がい等含) | 心理的・発達の視点から、子ども(幼児～高校生)の理解を深め、個々の子どもに応じた対応・支援につながるよう、知識や具体的ななかかわり方を共有しましょう。テーマには、不登校や発達障がい等も含まれます。 | 保護者、 教育関係者等 | 田島 真沙美 |
| | 24 | 運動遊び 親子運動遊び | ①講座テーマ「親子運動遊び」 講座内容 例1) 親子で触れ合い、走る、跳ぶ、投げるなど幼少期に習得したい基本的な動きを経験しましょう。 例2) コロナ禍の社会状況を踏まえ、親子の運動不足解消を目指し、家庭でも楽しめる運動遊びを紹介します。 例3) バルーンを用いて、家庭では経験できない、集いの広場だからこそ楽しめる運動遊びを取り組み、支援センターに足を運ぶきっかけづくりをお伝えします。 例4) ババママが1番の玩具!をコンセプトに親の体を使った運動遊びを多数紹介します。 例5 「タオルや新聞紙といった身近なものを玩具にした運動遊びを紹介します」に変更 ②講座テーマ「子どもとつくる運動遊び」 講座内容 乳幼児を対象に子ども達のアイデアを取り入れながら、多様な動きを経験する運動遊びを共につくります。 | 幼児・保護者 | 堀内 亮輔 |
| | 25 | リズムあそび | ①幼児のリズムあそび ②親子のリズムあそび 講座内容 手遊び・歌遊び・リズム遊び(リトミック)・ダンス等、ピアノの生演奏と一緒に動きましょう♪ (ピアノは電子ピアノ・キーボードでも可) | 幼児・保護者 | 三好 優美子 |
| | 26 | 子ども(幼児)の遊び(子ども向け、親子向け)、保育に関する研修 | ○幼児の遊び○親子の遊び 講座内容:季節と関連した様々な遊び(工作、表現遊び、言葉遊び、わたべうた等)と一緒に気軽に楽しみましょう。 ◇保育に関する研修 講座内容:子どもの理解、環境の構成、計画の作成や評価など、保育現場における質の向上を目指した研修をお手伝いします。ワークをしながら、考えていきましょう。 | 幼児、 幼児の保護者、 保育者 | 村石理恵子 |
| 健康系分野 | 27 | 健康のための栄養学 | 疾病予防の食事、肥満解消の食事と運動、太りにくい食事と太りにくい身体、離乳食や幼児食の注意点、嫌いな野菜を克服しようなど、健康増進のための食事と効果的な運動について講義をします。また、特定疾患予防の場合は年齢や状況に応じた食事及び食生活と併用する運動とその強度などについても講義します。 | 乳幼児の保護者、 健康に興味のある方々 | 筒井 孝子 |