

## 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	No.	講座テーマ	講座内容	対象者	講師名	研究室
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な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。	どなたでも	秋山 エリカ	新体操競技研究室
	2	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	器械運動研究室
				小学生・中学生	渡辺 博之	器械運動研究室
	3	器械運動の面白さ	器械運動はなぜ学校体育に不可欠なのでしょう。器械運動で何が育まれるのでしょうか。 その根本的な疑問を一緒に考えましょう。	教育関係者	佐藤 晋也	器械運動研究室
	4	ウォーキング・ジョギング (ウォーキングのみでも可)	正しいウォーキング・ジョギングの方法を学び、みなさんの健康づくりに役立てていただければと思います。	一般	櫻田 淳也	陸上競技研究室
	5	体力トレーニング	①レジスタンストレーニング ヒトが生きていく上で、動くことはとても大切です。その動くことを支える筋力を高め、維持することが健康で楽しい生活をおくるポイントの1つと言えるでしょう。子どもから高齢者まで各世代、個々のレベルに合わせた内容で、筋力を鍛えてみましょう。 ②有酸素性トレーニング ウォーキング、ジョギング、ランニング、サイクリング、スイミングなど様々な形態がありますが、あなたの目的にとって最適な運動強度はどのくらいでしょうか。スポーツ生理学の考えで、得意な人から苦手な人まで、自分に合わせた有酸素性トレーニングを実践してみましょう。	小学生から高齢者	烏賀陽 信央	体力トレーニング研究室
	6	レバレッジトレーニング (アスリート)	パフォーマンスの底上げトレーニング 準備運動前の身体の状態が底上げされると、いつものトレーニングの質はより高くなります。 普段使っていない運動に楽しく取り組むことで、眠っている能力を目覚めさせましょう！ 音楽・道具を利用した運動や昔遊びを通してレベルアップを図ります！世界で活躍する選手を指導するコーチによる講座です！	アスリート	小野田 桂子	体操研究室
	7	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 ・足脚・骨盤や股関節の動きを高めるコンディショニング ・のんびり動的ストレッチ ・楽しくコーディネーショントレーニング 「体の土台となる足脚」や「体の中心である骨盤や股関節」の動きを高め、運動神経を刺激して、運動しやすい体になることを期待する講座です。楽しみながら健康維持増進を目指しましょう！	高齢者	小野田 桂子	体操研究室
	8	高齢者のためのダンス	高齢者を対象に、簡単なダンスを紹介します。 ダンスや音楽に乗って体を動かす楽しさを味わいながら、健康づくりに必要な柔軟性や筋力を高める方法、脳トレなども体験していただきます。 楽しく健康の維持・増進を目指しましょう！	高齢者	長谷川 千里	ダンス研究室
	9	リズムに乗って踊ってみよう！	リズムに合わせて身体を動かしてみると不思議と心までポカポカしてきます。 身体を弾ませると楽しい！みんなと踊ると笑顔になれる！そんな楽しみの輪を広げましょう。	小学生、中学生、高校生	高橋 佳子	ダンス研究室
	10	ダンス	①ダンスってどんな種類があるのかな。身体と心の対話。ターンやジャンプ、動きの探求！ 基礎的なダンス技能を習得し、ダンスを通して自分らしさを探求しよう！！ ダンスを「する・みる・支える・知る」。	要相談	平田 利矢子	ダンス研究室
			②日本文化は、知れば知るほど魅力的！！ 地域の伝統や文化に触れ、「よさこい・YOSAKOI鳴子踊り」や「日本の踊り」を一緒に楽しく踊りましょう！！			
	11	その場で「ダンス」	リズムにのって身体をほぐすと心も解放！！ 手踊り(上肢)を中心に様々なダンスを楽しみ、頭をリフレッシュさせよう。	要相談	平田 利矢子	ダンス研究室
	12	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。	成人	若山 章信	バイオメカニクス研究室
13	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 ( <a href="https://researchmap.jp/7000011327">https://researchmap.jp/7000011327</a> ) をご確認いただき、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	スポーツ社会学研究室	
14	オリンピック・オリンピズム	4年に一度ではなく、夏・冬を考えたとき2年に一度開催されるスポーツの祭典であるオリンピックについて、その歴史や内在する今日的課題について考えましょう。	小学生、中学生以上、どなたでも	早瀬 健介	体育原理研究室	

	15	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すが、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	身体学研究室
	16	学校の部活動の地域移行	今、学校部活動が地域に移行される動きが加速しています。なぜ地域移行なのか？また地域移行は本当にできるのか？その現状とこれからを見つめ、子どもたちのスポーツについて考えていきます。	小中学生・保護者、 教員	豊岡 弘敏	体育科教育研究室
	17	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。	小中高等学校教員・ 教育委員会	石出 勉	教育工学研究室
	18	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)	①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。 ②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	教育工学研究室
	19	だれでもプログラミング！	2020年より、すべての学校でプログラミング教育が必修化されました。講座では、幼稚園児にも人気の、キー入力が必要としないプログラミングツールを使って、プログラミングを体験します。(必要に応じて機材も貸し出し可能です。)	どなたでも	渡邊 景子	教育工学研究室
	20	クラス通信を作ってみよう	クラス通信は、日常の教育活動を子どもたちに伝えるだけでなく、保護者に対して担任の人となりや指導方針を理解してもらうのに効果的です。フォーマットに従って短時間で作成できる、あなただけのクラス通信をご一緒に作成してみませんか。校種の異なるクラス通信を互いに見ることも学びにつながると考えております。	(本学以外で) 教員 免許を取得予定の学 生、幼・保・小・ 中・高校の学校関係 者	小西 悦子	特別活動研究室
	21	生徒の自己PR文の指導法	学校に勤めると、教科に関係なく、生徒から自己PR文の添削を求められることがあります。生徒が自分で考え、理解を深め、自信をもって未来に向かうための指導法をご紹介します。	初めて進路指導を担 当する中高の教育関 係者、保護者	小西 悦子	特別活動研究室
	22	「不登校」「登校しぶり」 を考える	年々不登校の子供たちが増えてきました。養護教諭として長年保健室登校や別室登校の対応をしてきた経験から対応について考えていきたいと思ひます。登校しぶりの子供の中には、発達障害のある子供もいます。個別の指導計画から考えていきたいと思ひます。	保護者、学校関係な どどなたでも	高柳 佐土美	健康教育研究室
	23	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。また、ジュニア期女子アスリートに多い貧血予防や貧血改善のための食事等についても講義をします。	小学生～成人の競技 者、競技団体、ス ポーツ指導者	筒井 孝子	スポーツ栄養学研 究室
健 康 系	24	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をします。	乳幼児の保護者、 健康に興味のある 方々	筒井 孝子	スポーツ栄養学研 究室
芸 術 系	25	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	音楽研究室
幼 児 ・ 児 童 教 育 分 野	26	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	社会福祉研究室
	27	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	教育相談研究室
	28	ベビトレヨガ(親子体操)	0～2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	器械運動研究室
	29	運動遊び	①「親子ふれあい運動遊び」 2歳～5歳の親子を対象に、走る、跳ぶ、投げるなど乳幼児期に経験したい基本的な動きを取り入れた、お家で気軽にできる親子ふれあい運動遊びを紹介します♪ ※子どものみ対象にした運動遊びも対応します。 ②「子どもとつくる運動遊び」 保育者を対象に、子ども達のアイデアを取り入れながら展開していく、運動遊びの指導・援助方法について、講義と実技を通して考えます。	幼児・親子、保育者	堀内 亮輔	保育実践研究室
	30	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 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♪	幼児・親子	三好 優美子	音楽研究室
	31	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 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 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	幼児教育研究室