

2023.12.1付 追加分 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	講師名	
体育・スポーツ・教育系分野	1	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
	2	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
	3	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
	4	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	鵜澤文子
	5	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	健康的な柔軟性＝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けます。 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けます。 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
	6	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、体の動かしかたやコツを覚え、技ができる楽しさを体験します。	小学生	井上麻智子
児童教育系・分野	7	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
	8	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めます。	0～2歳	井上麻智子