

令和8年度兵庫教育大学教員研修プログラムシラバス

講習ID	26055										
講習名	運動で脳を鍛える：オリジナル運動プログラムの作成										
講習活用区分	<input type="radio"/> 自主研修	<input type="radio"/> 中堅教諭等資質向上研修（兵庫県、神戸市、堺市）									
	兵庫県15年研・20年研等										
実施日時	令和8年8月6日(木) 10:30～15:35								振替対応	無	
募集人数	15人			最小開講人数	5人						
実施形態・会場	対面型										
	加東キャンパス				教室	体育棟109教室、トレーニングルーム					
対象校種	<input type="radio"/> 保育士	<input type="radio"/> 幼稚園教諭			<input type="radio"/> 小学校教諭						
	<input type="radio"/> 中学校教諭	教科指定：無			<input type="radio"/> 高等学校教諭		教科指定：無				
	<input type="radio"/> 特別支援学校教諭		<input type="radio"/> 養護教諭			<input type="radio"/> 栄養教諭		その他対象：			
対象職位	<input type="radio"/> 若手	<input type="radio"/> 中堅			<input type="radio"/> ベテラン		<input type="radio"/> 学校管理職		<input type="radio"/> トップリーダー		
担当講師	講師1	氏名：鳥取 伸彬				所属：兵庫教育大学					
	講師2	氏名：中上 智貴				所属：三木市立自由が丘小学校					
	講師3	氏名：				所属：					
	講師4	氏名：				所属：					
	講師5	氏名：				所属：					
	講師6	氏名：				所属：					
到達目標	講義を通して「運動と脳の関係」についての最新知見を理解し、実習を通して有効な運動および生活習慣を体得する。										
講習目的・内容	<p>運動は身体のみならず精神の健康にも有効であることは周知の事実となってきましたが、近年の研究によって特定の運動により脳機能・学力が向上することがわかってきました。では、どんな運動が有効で、どんなポイントに注意して指導を行えばよいのでしょうか？講義を通して理論を学んだ後、実際に計測を行いながらオリジナルの運動プログラムを作ります。保健体育だけでなく様々な授業にてご活用ください。</p> <p><input type="checkbox"/> 探究活動を含む <input type="checkbox"/> 省察を含む</p>										
講習計画	【時間】					【内容】					
	10:30	～	10:35	オリエンテーション							
	10:35	～	12:05	講義：運動と脳の関係性							
	13:05	～	13:50	実習：運動の体験							
	14:00	～	14:45	実習：運動プログラム作成							
	15:00	～	15:30	まとめ							
	15:30	～	15:35	アンケート							
		～									
		～									
受講者の方へ	<ul style="list-style-type: none"> 運動を行うため、運動できる服装、体育館シューズ、タオル、水分補給の用意をお願いします。 各会場の空調につきまして、当日の気温等に応じて調整しておりますが、会場によっては、どうしても吹き出し口とその他の場所温度差が出てまいります。講習当日は体温調節のしやすい服装でお越しください。 										
その他	<ul style="list-style-type: none"> 本講習は地域センター事業の一環として無償で行います。 										