



「名刺交換会 兼 学生就職支援交流会」実施！



7月18日（土）17:00より体育学科同窓会「名刺交換会兼学生就職支援交流会」が実施されました。本会は総勢418名の参加者となりましたが、その内、70名以上のOBOG教員に参加していただきました。名刺交換会をきっかけに授業見学や教育ボランティア、学習支援など学生たちが学校現場へと足を運ぶ新たなネットワークで構築することができました。

本会を通じて、学科とOBOGが協働して次世代の教育者を育成していく新しい「かたち」を実現していく第一歩となりました。今後卒業する学生が教員となり、まだ戻ってくる「効果的なサイクル」を形成する上でもOBOGの協力が欠かすことができません。今後とも同窓会・東京都保健体育教師会の活動に何卒ご理解・ご協力よろしくお願いいたします。



現職教員による「モデル授業」実施！

7月11日（土）14:30より教職支援研修として現職教員によるモデル授業を実施いたしました。この研修では、学生が生徒役となり現職のOBOG教員から授業を受け、終了後は、展開、教材・教具、生徒との関わりなどの意図を説明していただく機会を提供しています。講師からは「体づくり運動」の運動の組み合わせに着目してモデル授業を実施していただきました。学生たちも授業づくりの難しさを感じながらも、教員のやりがいを見出していました。



連絡先・会員希望 *アドレスをクリックするとリンクします。

ご相談・ご依頼がございましたら「文理学部体育学研究室」にご連絡下さい。

〒156-8550 東京都世田谷区桜上水3-25-40 TEL 03-5317-9717
HP <http://www.nu-taiiku.jp/dousou/> E-mail nupe.tokyo@gmail.com





「今月のコラム」掲載！

今月より不定期ではありますが、コラムを掲載します！
第一弾は、体育学科でスポーツ栄養学を担当している
松本恵 先生です。ぜひ、授業等にご活用下さい！

「夏のスポーツと水分補給」



本格的な夏を迎えて、夏バテ対策は準備できていますか？

最近テレビのお天気ニュースでも「熱中症に気を付けて、こまめに水分を補給してください」などと呼び掛けられ、暑い環境では水分補給が重要なことは皆さんよく理解されているかと思います。

では、その水分、何を飲んだらよいのか、とくに暑熱下のスポーツ中に飲むものはどんなものが良いか、ご存知でしょうか？

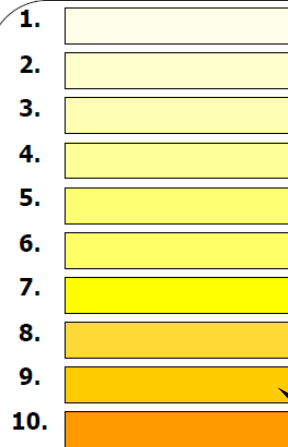
気温や湿度が高い中でスポーツを行うと、発汗量が増加します。汗にはミネラルも含まれているため、発汗が多いときに水やお茶などを大量に飲むと血液や体液が薄まる「低塩分濃度血症」が起き、筋肉が痙攣したり、つったりします。また、体液の濃度を正常に戻すために、利尿や発汗が起こり、水分を保持することができません。発汗量が多いときには、塩分を含む飲料やスポーツドリンクを活用してください。また、温度も重要です。飲料によって体温を下げる効果を得るために、ある程度冷えた飲料が適しており、15℃以下が良いでしょう。

しかし、5℃以下になってしまうと、胃腸を冷やしすぎてしまい、腹痛や食欲不振を引き起こし、夏バテの原因にもなります。氷を入れすぎたり、凍らせたドリンクを飲むときは冷えすぎに気を付けましょう。

ほんとに足りてる？ 水分補給の自己チェック

色が透明に近いときは、
真水の飲みすぎ。
低塩分濃度血症の危険。

尿の色チェック



Ideal: 1-4
Urinfarbe

正常範囲

濃くなるほど
脱水が強くなる

ビタミンBが含まれる
飲料やサプリメントの
摂取後は尿が黄色く
なります。