



東京保健医療専門職大学

出前講義

東京保健医療専門職大学では、多彩な分野の専門家教員による出前講義を準備しております。

大学で学ぶ学問、研究の奥深さ、面白さ、そして、実際に生活や医療、福祉の分野でどのように展開されているかを、現役の大学教員がわかりやすく解説いたします。

各学校における、総合的な学習の時間、学校保健委員会、サークル・部活動指導、児童会・生徒会活動などにご利用いただければ幸いです。



東京保健医療専門職大学

TOKYO PROFESSIONAL UNIVERSITY OF HEALTH SCIENCES

出 前 講 義 テ ー マ

A. 障害者スポーツ（パラスポーツ）

1	パラスポーツ・ 障がい者スポーツ の実際	パラリンピックなどを含めて、心身に何らかの不自由さを持っている人が取り組んでいるスポーツにはたくさんの種類があります。この講義では、障がい者スポーツについて、色々な角度から体験し、その面白さについて知っていただきます。そして、障害がある人も、ない人も、みんなと一緒にスポーツを楽しめる方法を一緒に考えてみましょう。
2	パラリンピック のはなし	パラリンピックは、その歴史の中でどんどん変化してきました。そして、多くの人たちに夢と希望を届けています。この講義では、パラリンピックの成り立ちや意味を学び、そこで繰り広げられるスポーツの様々な工夫について専門家からわかりやすく解説します。
3	パラスポーツ (ボッチャ編)	ボッチャという競技は、赤と青のボールを白いジャックボールを目標に交代で投げ合って点を競うパラリンピック公式競技の一つです。このボッチャは、もともとは重度の障害がある子供用に開発されましたが、小さな子供から、高齢者をふくむ誰もが楽しめるスポーツです。この講義では、実際にボッチャを体験し、学校やご家庭で、誰でもできるスポーツとして楽しんでいただきます。
4	パラスポーツ (陸上競技編)	障がい者の陸上競技は、義足を使う競技、車いすを使った競技、視覚障害の人が実施する競技など、非常に幅広いことが特徴です。この講義では、障害のある人が、どのように走ったり、跳んだりするのかをわかりやすく解説し、実際に競技用の車いすを体験しながら障がい者の陸上競技についてわかりやすく解説します。
5	パラスポーツ (車いすバスケット ボール編)	みなさんの中にはバスケットボールが好きな人はたくさんいると思います。脚が不自由で、走ったりジャンプしたりすることができない人のために工夫されたのが、車いすバスケットボールです。この講義では、競技用の車椅子を体験しながら、車いすバスケットボールの面白さを知っていただきます。
6	パラスポーツ (その他)	障がい者のスポーツ（パラスポーツ）には、パラリンピックで行われる競技（22競技）の他にもたくさんの競技があります。この講義では、各学校のリクエストにお応えして、いろいろなパラスポーツを紹介し、パラスポーツの魅力をわかりやすく解説します。

B. リハビリテーションと関連分野

1	リハビリテーション とはなんだろう？	リハビリテーションの本当の意味を知っていますか。リハビリテーションとは、単に機能障害の回復だけにはとどまりません。この講義では、リハビリテーションの本質を説明するとともに、超高齢社会の中で、リハビリテーションの持つ役割についてわかりやすく解説します。みなさんの生活の中で、そして、将来の夢にも関わる内容も含まれますから、日頃の勉強の参考になるかもしれません。
2	理学療法士の仕事	理学療法士は医学的なりハビリテーションに関係する専門的な職種の一つとして、身体に障害を持ってしまった人や、生まれつき同じような障害がある子どもたちが、社会の中で生活するための支援をしています。具体的な理学療法士の仕事や、その効果について、現役の理学療法士がわかりやすく解説します。実際の体験談なども含まれていて、みなさんの将来の職業選びの参考にもなる内容をお話します。
3	作業療法士の仕事	作業療法士は医学的なりハビリテーションや、障がい者の職業支援、学習支援などに関係する専門的な職種の一つとして、体や心に障害を持ってしまった人や、生まれつき同じような障害がある子どもたちが、社会の中で生活するための支援をしています。具体的な作業療法士の仕事や、その効果について、現役の作業療法士がわかりやすく解説します。実際の体験談なども含まれていて、みなさんの将来の職業選びの参考にもなる内容をお話します。
4	障がい者とともに 生きる社会	日本人の約7%以上の人何らかの障害を持って生活しています。障害がある人が、快適に暮らせる社会というのは、本当は私たちの全ての人何らかの障害を持って生活しています。この講義では、リハビリテーションや福祉の専門家とともに、社会を様々な視点から見て、障害がある人も住みやすい社会を作っていくために、私たちができることを一緒に考えていきます。
5	介護の予防の ためにできること	超高齢社会の中、認知症の人や、高齢者、障がい者への支援の問題は、将来を担う若者にとって重要なテーマです。この講義では、介護、福祉、そしてリハビリテーションの専門家が、現在の介護の色々な問題点や、介護の予防のために取り組むべきことをわかりやすく解説します。
6	超高齢社会の 問題点と 私たちの役割	日本は、世界でもトップクラスの超高齢社会の時代を迎えています。少子高齢社会の中、私たちにできることは何が有るでしょうか？健康科学やリハビリテーションの視点から、健康寿命を延ばし、生き生きとした老後を過ごしていくために必要なことについて、一緒に考える授業です。
7	バリアフリーって なんだろう？	「バリアフリー」という言葉を聞いたことはありますか？バリアフリーとは、多様な人が社会に参加する上での障壁（バリア）をなくすことです。「ユニバーサルデザイン」なんて言葉もありますが、具体的にはどんなことをさしているのでしょうか。それはなんのために、誰のためにあるのでしょうか？自分には関係ないと思っている人もいるかもしれません。この講義では、誰にとっても大事なことである「バリアフリー」の意義についてわかりやすく解説します。
8	障害があっても 旅行ができる… ユニバーサル ツーリズム	旅行に行くことは、誰でも楽しいことですが、障害がある人は、色々な心配からためらい気味になってしまいます。みなさんは「ユニバーサルツーリズム」という言葉を聞いたことがありますか？障害や年齢や性別、国籍などにかかわらず、誰もが同じように旅行を楽しめるようにする取組みのことです。障害がなくても、ベビーカーを押している人や、荷物が多い人も移動するのは大変ですよ？この講義では、どうしたら誰もが旅行や外出を楽しめるかについて学びます。
9	音楽で 元気になるう… 音楽療法とは？	音楽はその名の通り「音を楽しむ」ものです。朝の目覚めを良くしたり、集中力を高めたり、逆に緊張をほぐしたり、不安をはずめたり、音楽は暮らしの中の様々な場面で利用されています。その音楽を使って、身体や心の障害を克服していきこうという方法が「音楽療法」です。医療や福祉の現場で音楽を使って心のケアをしたり、リハビリを楽しく続けるために音楽を活用しているのです。この講義では、誰でも参加できる楽しい音楽療法について、体験しながら、わかりやすく解説します。

▼ 出前講義の構成 ▼

* 1コマ40～90分で構成されます。各学校のご要望に対応します。
 * 対象は、小学生、中学生、高校生、先生方、保護者のみなさま。
 * 内容や対象者は、各学校のご要望によって対応します。

* 日程は、本学の学期状況、各学校のご要望によってご相談いたします。
 * 受験関連業種の業者様との関連事業ではお受けできません。

C. 健康

1	健康づくりのための正しい運動方法	私たちは「健康のために運動をしましょう」という話をよく聞きますが、健康づくりのための運動といっても色々な方法があります。この講義では、子供の成長に合わせた正しい運動や、生活習慣病の予防のための正しい運動、老化予防のための正しい運動など、いろいろな場面に応じて、どんな運動が健康づくりに適しているのかについてわかりやすく解説します。健康で明るい毎日のために、日頃の生活の中でも取り組める健康運動について学びましょう。
2	正しいトレーニングの方法	スポーツでは様々なトレーニングをしますが、トレーニングの効果を適切に高めるためには、競技特性や、年齢、性別などに適したトレーニングが必要です。この講義では、日頃の運動部活動や、健康づくりなどでも活用できる正しいトレーニングの仕方を学びます。
3	スポーツ外傷 スポーツ障害 競技力アップのコツ	学校の部活動やクラブチームなどでスポーツを楽しむ人は多いと思います。しかし、「ケガ」をしてしまったら、とても辛いですね。「ケガ」をしないような方法は、競技力向上にもつながります。この講義では、スポーツによる「ケガ」（スポーツ外傷・スポーツ障害）の専門家が、「ケガ」を防ぐ方法や「ケガ」のリハビリテーションについて実技を含めてわかりやすく解説します。「ケガ」をしない方法で、楽しくスポーツに取り組みましょう。
4	成長期のスポーツ障害と予防	小学校から中学・高校生において、「挫いたわけではないのに膝が痛い」「激しい運動をするとカカトが痛くなる」などの経験をすることがあります。成長期は骨がまだ固まっておらず、身長も伸びているなど身体の変化が大きい時期です。そのため、身体のバランスが崩れてしまうため、いろいろなところに痛みが出てきてしまうことがあります。この講義では、成長期に特徴的なスポーツ障害について、原因と予防方法について学び、適切な運動方法などを一緒に考えていきましょう。
5	柔軟性を高めるためにできること ～正しいストレッチングのやり方～	体の硬い人？やわらかい人？と聞かれると皆さんは、前屈して床に手がつく事などを思い浮かべてはい・いいえと答えるでしょう。「私は生まれつき体が硬い」なんて聞いたことはないですか？実は生まれた赤ちゃんは皆すごく柔らかい体をしています。そもそも体が硬いとはどういうことなのか？この講義では、体の柔らかさ（柔軟性）についてわかりやすく解説し、適切なストレッチングの方法について学びます。
6	正しい姿勢	みなさんは、自分の姿勢の特徴を知っていますか？「いい姿勢をなさい」と言われたことも有ると思います。そもそも本当の「いい姿勢」とは、どんな姿勢でしょう？この講義では、専門家が姿勢の特徴と病気との関係についてわかりやすく解説し、姿勢が脳や身体に与える影響について学びます。そして、みなさん自身の姿勢の特徴を知って、日頃から「いい姿勢」について考えて生活してみましょ。

D. 身体のしくみ

1	運動神経ってなんだろう	みなさんは足が速い人や、球技が上手い人を見ると、あの人は「運動神経がいい」と言っていますか？この“運動神経”って、そもそもどんな神経でしょうか？実は、“運動神経”は全ての人に同じようにあるのです。運動が上手いことができるかどうかは、運動神経や身体の色々な部位をどのように使うかで変化します。ちょっとした変化で、速く走ることは誰にでも実現可能です。この講義では、運動の専門家が、身体運動の仕組みを解説し、運動が苦手な人でも運動が楽しくなる方法を学びます。
2	痛みのしくみ	現代人は「腰痛」「肩の痛み」など、多くの“痛み”を経験することがおおいですね。この“痛み”（疼痛）とは、どのようなものなのでしょう？この講義では、“痛み”の原因や、“痛み”を感じるメカニズムをわかりやすく解説し、日常生活の中で感じる“痛み”の予防や対処法について学びます。
3	利き手とは、なんだろう	利き手とは何でしょうか？「利き手は動かしやすい、反対側の手は動かし難い」と答える人もいるかもしれませんが。実は、私たち人間は両手を使う動物であり、両手の役割や動き方の特徴があって、日常のさまざまな活動をしています。この講義では、“利き手”の不思議について一緒に考え、体験を踏まえながら、脳と利き手の関係について学びます。
4	字を書くこと 字を読むことの原理	みなさんは、文字を読んだり、文字を書いたりすることを、日頃から何気なく行っていると思います。人が文字を読んだり、書いたりすることの仕組みはどうなっているのでしょうか？この講義では、文字を読んだり、文字を書いたりすることの仕組みを、脳の専門家がわかりやすく解説し、脳の機能と、文字との関係について学びます。
5	骨のやくわり	骨の健康は、全身の健康に関ってくる問題であり、小学生から高校生にかけての骨の成長が一生の健康にも影響があります。この講義は、私たちの身体の柱となっている骨の構造や役割について専門家からわかりやすく説明します。また、運動や食事、睡眠などと骨の成長についても学びます。
6	筋肉のやくわり	私たちの運動の基本になっているのが筋肉（骨格筋）です。また筋肉は、運動するとき力を発揮するだけでなく、心と体の健康のためにいろいろな役割を持っています。この講義では、筋肉の構造や役割を専門家からわかりやすく説明します。そして、無理なく筋肉を強くする方法など、一緒に考えてみましょう。
7	心臓のやくわり	心臓は全身に血液を送る大切な臓器です。スポーツや仕事など、健康に生活するためには、心臓の健康がとても大切です。この講義では、心臓や全身の血管の構造について専門家からわかりやすく説明します。心臓の健康のためにできることを一緒に考えてみましょう。
8	脳のやくわり	いろいろなことを考えたり、覚えたり、動いたり、感じたり、体の機能の司令塔になるのが脳の役割です。また、この脳の機能は、その人の生活などで、どんどん変化することも知られています。この講義では、脳の構造や機能を学び、専門家が脳の不思議をわかりやすく解説します。脳をうまく使って、毎日の勉強やスポーツがより楽しくなる方法を一緒に考えましょう。

* その他、いろいろなテーマでの講義が可能です。ご相談ください。

出前講義申込書

恐れ入りますがコピーしてご使用ください。

貴校情報

学校名		学科名	
ご担当	フリガナ ----- 先生	ご担当 学年 係	
ご住所	〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>		
TEL		FAX	
Eメール アドレス			

講義の内容に関してご希望をご記入願います。

日 程	年	月	日 ()
時 間	AM PM	時 分	AM PM 時 分
対 象	学年	人 数	名
ご希望 の講義	A ・ B ・ C ・ D 番, その他		
ご要望			

※上記にご記入の上、下記宛にお申込み願います。なお、確定後はお手数ですが、本学学長宛に正式依頼書をお送り頂き正式受理とさせていただきます。
※「出前講義」にないテーマについてもご相談に応じておりますので、お気軽にご連絡ください。

出前講義のお申込みは、FAXまたはEメールで願います

東京保健医療専門職大学（政策企画部）担当：坂本、三林
電話：03-6272-5671 FAX：03-6272-5672
Eメール：seisakukikaku@tpu.ac.jp
〒135-0043 東京都江東区塩浜2-22-10