

中学生対象 学習プログラム

筋肉の疲れをとる方法

—炭酸ガスを多く含む温泉（炭酸泉）の効果—

日時

平成22年 **11月6日(土)** 13:00~17:00
受付12:30~

場所

日本赤十字北海道看護大学 住所：北見市曙町 664 番地 1

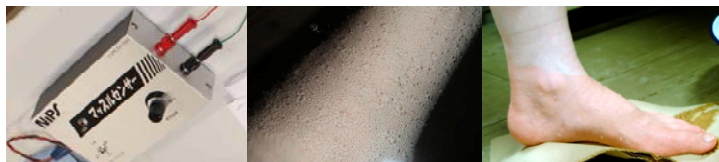
当日の持ち物

筆記用具、ノート、上履き、タオル、足や腕をお湯につけられる服装

プログラム

講義と体験実習を行います。

- ①講義「**筋肉の収縮と疲労を考える**」
- ②講義「**炭酸泉の歴史と効用**」
- ③実習「**人工炭酸泉を作成し体験してみよう**」
 - ・筋肉の収縮を電氣的に記録(マッスルセンサーを用いて)
 - ・足浴による人工炭酸泉と同温水浴との比較



12:30 受付
13:00 開講式
13:20 講義(1)
14:05 講義(2)
14:50 実習
16:00 質疑応答
16:30 意見交換
17:00 修了式
解散

先生の紹介

日本赤十字北海道看護大学
准教授 山本 憲志
(やまもと のりゆき)



みんなで楽しく学ぼう! 体験しよう!

子どもの頃からスポーツに興味を持ち、一流選手はどの様に動いているのかな、その筋肉はどうなっているのかなと疑問に思っていました。それが原点になり、今は身体運動を生理学や力学の知識を用いて健康増進に役立つ研究を行っています。

運動すると筋肉は疲れますが、炭酸ガスを多く含む温泉に入ることにより疲労回復に良い影響をもたらす事を一緒に勉強したいと思います。

プログラムの詳細 <http://www.jsps.go.jp/hirameki/ht22000/ht22023.pdf>

募集対象

中学生 40名

お問い合わせ・お申し込み先

日本赤十字北海道看護大学
研究地域連携課(山本 均、土田 有愛)
〒090-0011 北見市曙町 664 番地 1
TEL: 0157-66-3311(代) FAX: 0157-61-3125
E-mail: hirameki01@rchokkaido-cn.ac.jp

申込み締切日

平成22年10月25日(月)

※募集定員(40名)を超えた場合、お断りさせていただきます。

修了者には、
「**未来博士号**」
を授与します。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

学校法人 日本赤十字学園
日本赤十字北海道看護大学
The Japanese Red Cross Hokkaido College of Nursing



~ようこそ大学の研究室へ~

KAKENHI

JSPS 日本学術振興会
JAPAN SOCIETY FOR THE PROMOTION OF SCIENCE