

# PTA教育講演会のご案内

子どもたちが健やかに成長し、自分の夢に向かって生き生きと歩んでほしい・・・そんな願いをもちながらみなさんは、日々子どもと向き合いながらお過ごしのことと思います。

地域の宝である子どもたちが将来自分の道を自分で歩む土台は、ご存じの通り、睡眠や食事、運動などの基本的生活習慣の定着にあるといわれています。最近では、これらの定着を阻害する因子としてオンラインゲームやラインなどのメディアの問題が大きく関わってきている現状もあり、毎日の望ましい生活習慣が十分身につけにくいのが現状のようです。

今回、河北中学校区（河北小・西郷小・上北条小・河北中）のPTAでは、各校の課題である基本的生活習慣の定着を目指す取り組みのひとつとして、東海大学の小澤治夫先生をお招きし、講演会を計画しました。

何気ない日々の生活の大切さに気づき、我が家でもできそうな小さな一歩をつかんで帰っていただけたらと思います。そして、講演が終わった後には「話を聞いて本当によかった。」ときっと感じていただけたらと思います。

記

日時	平成26年6月15日（日）	午後6時～午後7時30分
		※ 午後5時30分受付開始
場所	河北中学校 体育館	
講師	小澤治夫 氏（東海大学体育学部教授・大学院体育学研究科長）	

〈 お願い 〉

- ・ 生徒玄関からお入りいただき、受付をして下さい。
- ・ 上履きを持参して下さい。
- ・ 駐車場は旧河北中学校のグラウンドをお願いします。学校付近の商業施設等の駐車は、絶対にやめてください。

演題

## 「人生が変わる生活習慣の話」

【小澤治夫先生のプロフィール】

☆ 筑波大学付属駒場中学校教諭、北海道教育大学教授を経て、2007年から東海大学体育学部教授・大学院体育学研究科長。医学博士。

☆ 中学・高校で使われている「保健体育」の教科書の執筆・監修をおこなう第一線の研究者。第4回秩父宮スポーツ医科学奨励賞(2001)、2007年 2010年東海大学Teaching Award（学生が選ぶよい授業の優秀賞）受賞。



☆ 専門は保健体育科教育学・発育発達学研究。早寝早起き朝ごはんの習慣が学力も体力も向上させることを提唱して、全国各地で講演。