

東北女子大学

平成28年度
公開講座・出前講義等

活動報告書



目 次

1. 公開講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

- 生活を豊かに！ 簡単なエコバッグをつくろう
- おさかな食育クッキング ～旬の魚いただきます♪～
- 星の王子さまの心
- 三好達治賞と私の詩
- 染色講座 ～身近な植物で布を染めよう～
- 第2回すこやかサミット ～心身の調和は健康の礎なり～
- 第3回すこやかサミット ～心身の調和は健康の礎なり～

2. 出前講義・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

- ことわざ栄養学 (東口 みづか)
- 食で育む健康ライフ (西田 由香)
- 出前講義 (加藤 秀夫)
- 日本栄養改善学会 ランチョンセミナー
だしのうま味でおいしく減塩！目指そう健康長寿社会
東北女子大学発！「できるだし」の開発と地域への貢献 (今村 麻里子)
- 健康と生活習慣病予防における時間栄養学の役割 (加藤 秀夫)
- 少年・青年講座「父子料理教室」 (前田 朝美)
- 食で育む未来の健康LIFE (西田 由香)
- 青森県の食と健康を考える (今村 麻里子)
- 平成28年度ベテランズセミナー 秋の教養講座②
「生活習慣病の予防～いつもの食生活をちょっと考えてみませんか～」 (前田 朝美)
- 食育を考える講演会 (前田 朝美)
- 平成28年度 地域研修会 (加藤 秀夫・出口 佳奈絵)
- 平成28年度 食育研修会 (加藤 秀夫・前田 朝美・出口 佳奈絵)
- お口の健康教室 (今村 麻里子)
- 地域に根ざした管理栄養士養成を考える (加藤 秀夫・出口 佳奈絵)
- 平成28年度クリーニング師研修・クリーニング業務従事者講習 (葛西 美樹)
- 子どもとできる染物 (葛西 美樹)
- 染色講座 こぎん刺し糸 りんご草木染体験 (葛西 美樹)
- 出前講義 (長尾 明義)
- 碓ヶ関公民館講座
「昔歌った童謡・唱歌 碓ヶ関小唄・碓ヶ関音頭も歌いましょう」 (一戸 智之・山崎 祥子)
- パスの特徴を生かしたモダンテクニック (長尾 明義)
- 積極的な生徒指導を展開するために～特別活動の充実を通して～ (花田 裕)
- 音楽鑑賞教室 (一戸 智之・諏訪 才子)
- 卒業式に向けての歌唱指導 (諏訪 才子)

公開講座

- 生活を豊かに！ 簡単なエコバッグをつくろう
- おさかな食育クッキング ～旬の魚いただきます♪～
- 星の王子さまの心
- 三好達治賞と私の詩
- 染色講座 ～身近な植物で布を染めよう～
- 第2回すこやかサミット ～心身の調和は健康の礎なり～
- 第3回すこやかサミット ～心身の調和は健康の礎なり～

【生活を豊かに！簡単なエコバッグをつくろう】

講師名	工藤 寧子 葛西 美樹
実施場所	東北女子大学 226室
日時	平成28年4月29日（金） 10:00 ~ 12:30
対象者の内容及び参加人数	6名
参加費 受講料	布代 300円
内 容	<p>大量生産によって、自分の好みの物が入手しやすくなり、愛着がある物でさえ、捨てやすくなっています。これらは、地球環境問題の原因の一つにもなっています。エコバック作りを通し、環境に配慮する消費生活を考えること、また、物づくりの楽しみや大切にする気持ち、感謝する気持ちを育むことを目的に実施しました。</p> <p>詳しい内容は以下の通りです。</p> <p>制作工程 ①好みの布を選ぶ ②エコバック作りを通して、環境に配慮した消費生活について ③材料・制作工程・ミシンの使い方を説明 ④エコバックを作製 ⑤できたものを受講者全員で見せ合い、エコバックを活用して、環境に配慮した消費生活を実行するように伝える</p> <p>4月でチラシやパンフレットなど、広報活動が間に合わない中でも、募集人数を超える参加者が集まり、無事に終えることができました。</p>

《講座の様子》



【 おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～ 】 (株)弘前丸魚 合同企画	
講師名	今村 麻里子 山田 和歌子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成28年5月28日(土) 10:30 ~ 13:30
対象者の内容及び参加人数	食育に関心のある親子・および一般 41名
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子9組(保護者9人・子ども11人)一般21人の参加があり、11班編成として係学生を各班に配置して、調理活動をサポートした。</p> <p>献立 食材：鯛・ホヤ 献立：鯛のブイヤベース ホヤと焼きねぎのサラダ仕立て</p> <p>内 容 旬の食材や食と健康についての講話、作り方の説明、各班での調理、試食という形で進めた。</p>

《講座の様子》



【 おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～ 】 (株)弘前丸魚 合同企画	
講師名	今村 麻里子 花田 玲子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成28年7月23日(土) 10:30 ~ 13:30
対象者の内容及び参加人数	食育に関心のある親子・および一般 43名
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子9組(保護者9人・子ども10人)一般24人の参加があり、11班編成として係学生を各班に配置して、調理活動をサポートした。</p> <p>献立 食材: わらさ・ホタテ・岩もずく 献立: わらさのゴマ味噌づけ丼 青森県産ほたたと岩もずくの土佐酢がけ ホタテのヒモと夏野菜のアーリオ・オーリオ</p> <p>内 容 旬の食材や食と健康についての講話、作り方の説明、各班での調理、試食という形で進めた。</p>

《講座の様子》



【 おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～ 】 (株)弘前丸魚 合同企画	
講師名	今村 麻里子 山田 和歌子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成28年9月24日(土) 10:30 ~ 13:30
対象者の内容及び参加人数	食育に関心のある親子・および一般 22名
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子3組(保護者3人・子ども3人)一般16人の参加があり、6班編成として係学生を各班に配置して、調理活動をサポートした。</p> <p>献立 食材: しじみ・スルメイカ・さば 献立: しじみとイカのトマトクリームスープパ さばパン粉焼き～野菜だし<赤>仕立て～ イカ足の秋のころころサラダ</p> <p>内 容 旬の食材や食と健康についての講話、作り方の説明、各班での調理、試食という形で進めた。</p>

《講座の様子》



【 おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～ 】 (株)弘前丸魚 合同企画	
講師名	今村 麻里子 花田 玲子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成28年11月19日(土) 10:30 ~ 13:30
対象者の内容及び参加人数	食育に関心のある親子・および一般 38名
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子5組(保護者5人・子ども5人)一般28人の参加があり、10班編成として係学生を各班に配置して、調理活動をサポートした。</p> <p>献立 食材：牡蠣・白子・カレイ 献立：牡蠣と彩り野菜のグラタン 白子のレンコンはさみ焼き カレイのわさびドレッシングサラダ仕立て</p> <p>内 容 旬の食材や食と健康についての講話、作り方の説明、各班での調理、試食という形で進めた。</p>

《講座の様子》



【 おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～ 】 (株)弘前丸魚 合同企画	
講師名	今村 麻里子 山田 和歌子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成29年1月21日(土) 10:30 ~ 13:30
対象者の内容及び参加人数	食育に関心のある親子・および一般 32名
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子5組(保護者5人・子ども7人)一般20人の参加があり、10班編成として係学生を各班に配置して、調理活動をサポートした。</p> <p>献立 食材：北寄貝・新巻鮭・生たらこ 献立：ホッキ貝の炊き込みご飯 新巻鮭の和風ポトフ 生真たらこことカブのさっぱりサラダ</p> <p>内 容 旬の食材や食と健康についての講話、作り方の説明、各班での調理、試食という形で進めた。</p>

《講座の様子》



【 おさかな食育クッキング～旬の魚いただきます♪～ 】 (株)弘前丸魚 合同企画	
講師名	今村 麻里子 花田 玲子
実施場所	東北女子大学 調理学実習室
日時	平成29年3月4日(土) 10:30 ~ 13:30
対象者の内容及び参加人数	食育に関心のある親子・および一般 41名
参加費 受講料	一組 500円
内 容	<p>実施形態 親子9組(保護者9人・子ども10人)一般22人の参加があり、11班編成として係学生を各班に配置して、調理活動をサポートした。</p> <p>献立 食材：鯛・ホタテ稚貝・真ダコ 献立：イタリアン洋風鯛めし ホタテ稚魚 de クラムチャウダー タコと水菜のマリナート</p> <p>内 容 旬の食材や食と健康についての講話、作り方の説明、各班での調理、試食という形で進めた。</p>

《講座の様子》



【 星の王子さまの心 】	
講師名	佐々木 隆
実施場所	東北女子大学 509室
日時	平成28年6月25日(土) 10:30 ~ 12:00
対象者の内容及び参加人数	9名 無記名2名
参加費 受講料	無料
内 容	<p>「星の王子さま」の不明な文章の理由</p> <p>戦時下で書かれたために友人の命を守るために、ナチスドイツに対する批判をそれとなく示し、かつ、フランスの愛国心を高めるという意味が込められていたために表向きの子どもの本と大人向きの内容の混在があるためであったことを話した。</p> <p>市議会議員の今泉氏が来て下さり、個人的な宣伝活動が有効であった。</p>

《講座の様子》



【 三好達治賞と私の詩 】	
講師名	藤田 晴央（非常勤講師）
実施場所	東北女子大学 313室
日時	平成28年7月30日（土） 10:30 ~ 12:00
対象者の内容及び参加人数	15名
参加費 受講料	500円（資料代として）
内 容	<p>講座タイトル：「三好達治賞と私の詩」</p> <p>開講目的：講師は2014年に三好達治賞を受賞しているが、そのことを「枕」あるいは「とっかかり」にして、「藤田晴央」という素材を通して詩という文芸を考え、かつ「文学とは何か」ということを伝えようというものである。</p> <p>概容：三好達治賞がいかに関文学界においてハイレベルな賞であるかを、谷川俊太郎、長田弘ら歴代受賞者の顔ぶれを通して解説。三好達治の代表的な詩「雪」「登のうへ」「乳母車」を朗読。少年期に三好の詩に触れたことが詩人としての始まりの背景にあることを語った。</p> <p>弘前高校文芸部時代の詩「草地」を朗読。続いて上京後の「日々」、「四季」に掲載された「十月の舗道」を通して、ナイーブな詩から時代や世界を意識した詩への変貌を語った。</p> <p>第一詩集『毛男』から表題作、「週刊ポスト」掲載の「樹木に」など在京時代の作品から社会性を通過しながら、「個」や「自然」に帰っていく方向を選んだことを語った。</p> <p>帰郷してからは、「森の星」や「岩木川」など、津軽の「自然」を謳いあげるなかから、人間の生き方を描くようになったことを語った。さらに三好達治賞受賞詩集『夕顔』が、内容の悲劇性よりも「言葉の卓越した技法」によって評価されたことを語った。</p> <p>詩作の際に心がけている「七つのポイント」を挙げて、「詩作に向かう姿勢」を伝えた。さらに、谷川俊太郎と長田弘の詩から「詩とは何か」と「詩の書き方」を学んだ。それらのことから、「生活の中の発見」などからポエジーのある表現作品を創作することの重要性、ひるがえって私たちの生活の中に「詩」があることを語った。</p> <p>最後に「歷程」発表の近作「蛇紋岩」を紹介して講座を終えた。</p>

《講座の様子》



【 染色講座 ～身近な植物で布を染めよう～ 】	
講師名	葛西 美樹 工藤 寧子
実施場所	東北女子大学 218室
日時	平成28年10月29日(土) 10:00 ~ 12:30
対象者の内容及び参加人数	3名
参加費 受講料	200円
内 容	<p>青森県津軽地方の特産物である「リンゴ」の枝を使って、ハンカチの染色を行った。</p> <p>[工程]</p> <ul style="list-style-type: none"> ①布の前準備（濃染処理、媒染） ②染液をつくる ③図案の決定 ④布をしぼる ⑤染色 ⑥水洗い、仕上げ <p>染色前に、輪ゴムや割ばし、パールビーズなどを使いハンカチに模様をつけ、オリジナルの作品が完成した。</p>

《講座の様子》



【 第 2 回すこやかサミット ～心身の調和は健康の礎なり～ 】

講師名	加藤 秀夫 西田 由香 河内 見地子 妹尾 良子
実施場所	リンクモア平安閣市民ホール
日時	平成28年7月16日(土) 13:30 ~ 15:30
対象者の内容及び参加人数	22名
参加費 受講料	無料
内 容	<p>第2回すこやかサミットでは、食事と運動の視点から青森県の健康推進をさらに盛り上げていくことを念頭に、健やか力推進センター（青森県医師会）後援のもと、青森市で開催した。「知って得する！時間栄養学」では、時間栄養学の観点から実生活に取り入れやすい内容を分かりやすく解説した。「よびおこそう！体のリズム！！～しなやかな体はふだんの貯筋から～」では、オリジナルテキストを活用しながら筋力を維持することの大切さをお話した。「まるごとの実践スポーツ栄養学」では、旬の果物や野菜を使った実験やクイズを交えて分かりやすく解説を行う“理論”の部分と、スポーツ栄養における献立作成の“実践”の部分が結びつくような内容を工夫した。参加者からは、「実生活にすぐに役立つことが多く、早速活かしていきたい」や「とても参考になりました」などの感想を得た。</p>

《講座の様子》



【 第3回すこやかサミット ～心身の調和は健康の礎なり～ 】

講師名	加藤 秀夫 東口 みづか 森川 夏乃
実施場所	にぎわい交流館 あう（秋田市）
日時	平成28年8月20日（土） 14:00 ～ 16:00
対象者の内容及び参加人数	7名
参加費 受講料	無料
内 容	<p>第3回すこやかサミットでは、心と身体の調和をテーマに、秋田市で開催した。「ことわざ栄養学で健康づくり」では、ことわざを活用した健康づくりを推進する気づきや工夫点を分かりやすく解説し、「ココロを見つめてカラダが軽くなる不思議」では、自身のストレスを知り、対処する大切さをお話した。「マスコミでは語れない食と健康のウソ・ホント」では、食と健康に関するクイズを交え、食べるタイミングの大切さを解説した。参加者からは、身近な食生活に関する積極的な質問が多くあり、盛り上がった。体験ワークショップでは、①体験してみよう！だしで減塩、②簡単！ストレス解消法、③実験で確かめよう！食の科学の3ブースを企画し、自由に参加できるよう工夫した。アンケートでは、「三者三様のお話が聞けて勉強になった」や「またいつか秋田での開催を期待している」などの感想を得た。</p>

《講座の様子》



出前講義

- ことわざ栄養学 (東口 みづか)
- 食で育む健康ライフ (西田 由香)
- 出前講義 (加藤 秀夫)
- 日本栄養改善学会 ランチョンセミナー
だしのうま味でおいしく減塩！目指そう健康長寿社会
東北女子大学発！「できるだし」の開発と地域への貢献 (今村 麻里子)
- 健康と生活習慣病予防における時間栄養学の役割 (加藤 秀夫)
- 少年・青年講座「父子料理教室」 (前田 朝美)
- 食で育む未来の健康 LIFE (西田 由香)
- 青森県の食と健康を考える (今村 麻里子)
- 平成 28 年度ベテランズセミナー 秋の教養講座②
「生活習慣病の予防～いつもの食生活をちょっと考えてみませんか～」 (前田 朝美)
- 食育を考える講演会 (前田 朝美)
- 平成 28 年度 地域研修会 (加藤 秀夫 出口 佳奈絵)
- 平成 28 年度 食育研修会 (加藤 秀夫 前田 朝美 出口 佳奈絵)
- お口の健康教室 (今村 麻里子)
- 地域に根ざした管理栄養士養成を考える (加藤 秀夫 出口 佳奈絵)
- 平成 28 年度クリーニング師研修・クリーニング業務従事者講習 (葛西 美樹)
- 子どもとできる染物 (葛西 美樹)
- 染色講座 こぎん刺し糸 りんご草木染体験 (葛西 美樹)
- 出前講義 (長尾 明義)
- 碓ヶ関公民館講座
「昔歌った童謡・唱歌 碓ヶ関小唄・碓ヶ関音頭も歌いましょう」(一戸 智之・山崎 祥子)
- パスの特徴を生かしたモダンテクニック (長尾 明義)
- 積極的な生徒指導を展開するために～特別活動の充実を通して～ (花田 裕)
- 音楽鑑賞教室 (一戸智之 諏訪才子)
- 卒業式に向けての歌唱指導 (諏訪 才子)

【 ことわざ栄養学 】	
依頼団体	津軽地区栄養教諭・学校栄養職員研修会
対象者・人数	およそ30人
場 所	弘前市総合学習センター
日 時	平成28年6月16日(木) 13:30 ~ 15:00
担当者名	東口 みづか
内 容	<p>「津軽地区栄養教諭・学校栄養職員研修会」にて、「ことわざ栄養学」と題した講演を行った。</p> <p>この講演は、昔の人がその経験から生み出した知恵や生きるうえでの大切な教えとも言えることわざをいくつか紹介し（特に食や健康にまつわるもの）、研究データや統計データを交えながら解説するスタイルで進めた。参加者に対し、健康の維持・増進や病気の予防に有益な情報が提供できるよう、ひいては健康で豊かな人生の実現に寄与できるよう、工夫を施した。また、小学校などで食に関する指導を行っている今回の参加者に対し、現場で活用できる内容となるよう心掛けた。</p> <p>主な内容は以下の通りである。</p> <p>1) 「京の着倒れ、大阪の食い倒れ」</p> <p>その土地の風土は時代とともに変わり、今では「大阪の着倒れ、京の食い倒れ」の状況にあることを家計調査年報のデータから解説。青森県は何倒れなのか？についても触れ、健康上の課題とその解決策を提案した。</p> <p>2) ①「塩も味噌もたくさんの人」、②「淡きを食らい薄きを着る」</p> <p>①は誠実で確実な人を現すことわざであるが、健康面からみれば様々な疾病になることが確実な人、という意味にとれる。したがって、②のことわざにあるように、薄味のものを食べるように心がけることが、青森県民にとって重要であることを説明した。</p> <p>3) 「〇〇が赤くなると医者が青くなる」</p> <p>健康に良いとされる果物であっても、とり方を間違えると逆効果になることを疫学データから解説。食事バランスガイドを用いて1日の適量についても触れた。</p> <p>4) 「酒は百薬の長」</p> <p>酒は健康に良いとするこのことわざの真偽を疫学データから解説。国が推奨する節度ある適切な飲酒量の根拠にも触れ、過度の飲酒の危険性と理想の飲酒スタイルも提案した。</p> <p>ことわざは先人が残してくれた貴重な文化遺産であり、世代から世代へことわざのバトンをつないでいくことが大切である。長年積み重ねてきた食習慣を変えることは簡単ではないが、この講演で心の残ったことわざを健康づくりのきっかけにしていれば、少しずつ改善することができるものと期待している。</p>

【 食で育む健康ライフ 】	
依頼団体	五戸町教育委員会
対象者・人数	五戸町民 48名
場 所	五戸町立公民館
日 時	平成28年7月22日(金) 13:30 ~ 15:00
担当者名	西田 由香
内 容	<p>五戸町在住の60歳代～80歳代の男女48名を対象に、食生活と健康づくりについての講演を行った。</p> <p>①青森県の健康づくりにおける実態と課題について 野菜や食塩摂取量、喫煙率および健康寿命との関係について：参加者の生活習慣の実態と課題を考える機会とした。</p> <p>②からだのしくみと栄養素の関係 食塩の摂りすぎ、食事の量・内容の偏りによる悪影響をイラストとともに解説し、減塩や野菜を食べる大切さについての理解を深めた。</p> <p>③時間栄養学からみた食生活の注意点 健康管理のポイントは「何を」「どれだけ」に加えて、「いつ」食べるかも大切である。なぜ朝ごはんが大切か、夜食による生体内の代謝変化について、基礎研究結果も含めて解説した。</p> <p>④食で育む健康ライフについて 長年培った食生活を変えることは簡単ではないが、食を楽しみながら健康づくりに繋げていくことがポイント。健康食品に頼るのではなく身近な食生活を見直し、今日から始められる第一歩を探ることが大切。</p> <p>参加者の方々からは、「畑に植える野菜の種類を変えてみることや、“誰と”食べるかを時に変えてみることは、日々の楽しみにもなる」、「食生活のマナーを脱却するヒントになりそうだ」との感想があった。</p>

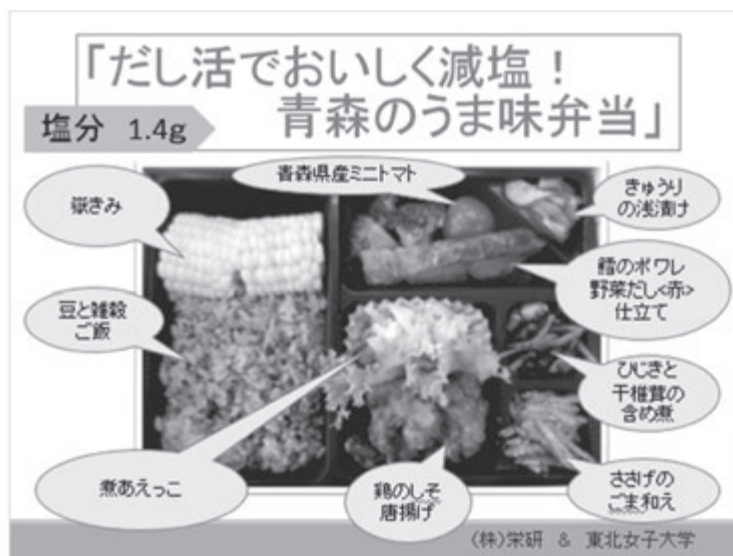
【 出前講義 】

依頼団体	弘前地区中学校教育研究会 保健指導部会
対象者・人数	岩木地区中学校保健体育・養護等教員 約25名
場 所	中央公民館岩木館
日 時	平成28年8月8日(月) 14:30 ~ 16:30
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>スポーツ・運動の面でいつ(何時)トレーニングをすると競技力向上と体力づくりに適しているかを解説した。成長・発育や活動に大切な血中成長ホルモンの分泌は、朝の激しいトレーニングによって減少する。逆に夕方方のトレーニングでは成長ホルモン分泌が増大する。このように、激しいトレーニングの実施時刻によって内分泌・代謝の応答性が異なることから、生体リズムを考慮した運動と食事指導も重要である。</p> <p>現代社会は生活スタイルの多様化により夕食時刻が様々で、通常より遅くなっている。肝臓における脂肪酸合成酵素(Fasn)の遺伝子発現は、摂食前に低く摂食に伴って増加する典型的な日内リズムを形成する。しかし、1日3回の摂食量を同じにして活動開始期(朝)の欠食や非活動期(夜)の摂食によって(Fasn)発現量は著しく増大する。朝食欠食と夜食は肝臓への脂質蓄積を誘発する可能性が考えられる。血糖調節に関連する肝臓グリコーゲンと、活動に寄与するヒラメ筋(赤筋)のグリコーゲン合成においても類似の結果が得られ、規則正しい食生活の重要性を浮き彫りにした。</p> <p>以上のことから、健康づくりと生活習慣病の一次予防には、いつ・何を・どのくらい食べるかの食生活と体内時計との関連が重要となる。新鮮な食材の宝庫である青森県は平均寿命と健康寿命が短く深刻な状況にある。改善に向けて病気を治療する医療資質の向上と平行して、食からの予防医学の理解と実践であると考えられる。本学は地域に根ざした管理栄養士養成と「医食同源」を念頭に、県民の真の健康づくりを担うことを考えている。</p> <p>今回は、弘前大学教員免許状更新講習の参加者からの推薦で講演する機会を与えていただいた。卒論生3名(江良、畠澤、伏見)は「食と健康」に関する実験(ビタミンC、抗酸化性ビタミン、主流煙と副流煙)を担当し、わかりやすく解説した。</p>

日本栄養改善学会 ランチョンセミナー
 だしのうま味でおいしく減塩！目指そう健康長寿社会
 東北女子大学発！「できるだし」の開発と地域への貢献

依頼団体	味の素株式会社
対象者・人数	約250名
場 所	ホテルクラウンパレス青森
日 時	平成28年9月8日(木) 12:00 ~ 12:30
担当者名	今村 麻里子

内 容	<p>第63回日本栄養改善学会総会 味の素(株)主催ランチョンセミナー 「だしのうま味でおいしく減塩！目指そう健康長寿社会」 (座長：青森県立保健大学 吉池 信夫先生)</p> <p>講演1 東北女子大学発！「できるだし」の開発と地域への貢献(今村) 講演2 青森県発！「だし活」で短命県返上 (青森県 農林水産部 総合販売戦略課 地産地消G 吉田 綾子さん)</p> <p>講演1を担当し、○短命県ワースト1となった青森県の抱える地域課題 ○できるだしシリーズ「野菜だし<赤>」の開発の経緯と手順、 それを使ったレシピの提案とその背景を講演した。</p> <p>また、ランチョンセミナー中に提供する「だし活でおいしく減塩！青森のうま味弁当」の 監修も行った。この弁当は野菜だし<赤>や味の素の商品を用いて塩分1.4gに抑えて提供 するとともに、青森県産食材を使って青森のうまみを発信するアイテムとなるよう工夫した。</p>
-----	--



【 健康と生活習慣病予防における時間栄養学の役割 】

依頼団体	日本脂質栄養学会第25回大会
対象者・人数	約300名
場 所	秋田市にぎわい交流館AU
日 時	平成28年9月16日(金) 11:10 ~ 12:20
担当者名	加藤 秀夫
内 容	<p>これまで動物実験とヒト試験から、血中副腎皮質ホルモンと体温のリズム形成には明暗周期よりも摂食周期が優先で、口(消化管)からの摂食とタンパク質・アミノ酸などの栄養性刺激を感知する小腸(空腸)がリズム形成に重要であることを明らかにした。</p> <p>現代社会は生活スタイルの多様化により夕食時刻が通常より遅くなっている。肝臓における脂肪酸合成酵素(Fasn)の遺伝子発現は、摂食前に低く摂食に伴って増加する日内リズムを形成した。しかし、1日3回の摂食量を同じにして活動開始期(朝)の欠食や非活動期(夜)の摂食によってFasn発現量は著しく増大した。朝食欠食と夜食は肝臓への脂質蓄積を誘発する可能性が考えられる。一方、血糖調節に関連する肝臓グリコーゲンと、持久性活動に不可欠なヒラメ筋(赤筋)のグリコーゲン合成も類似の結果が得られ、規則正しい食生活の重要性を浮き彫りにした。最近では、健康女性を対象に1日のエネルギー摂取量と食事栄養組成を同一にして、呼気ガス分析で異なる摂食パターンにおけるエネルギー代謝と食事誘発性熱産生(DIT)を調べた。1日3食のうち朝食によるDITへの効果が高く、規則正しい食生活と食行動を維持するためには適度の摂食量が重要である。</p> <p>肝臓および筋肉グリコーゲンは、活動後半期(夕食)に良質タンパク質のカゼインを摂取することにより増加した。逆に、鉄分の吸収(門脈血)は活動開始期(朝食)に良質タンパク質を摂取すると増大した。同様に、代表的な抗酸化物質のリコピン吸収も活動開始期の食餌摂取に伴って増加した。生体内反応(代謝)によって生成される活性酸素は生体に酸化ストレスを与え、動脈硬化やがん化を促進する。食べ物にはリコピンなど抗酸化物質があり、今回は食べ物による抗酸化作用の公開実験を行い、食材と加工食品、サプリメントとの比較を行う。つまり同じ栄養摂取でも摂食時刻の違いと加工によって栄養効果が異なると考えられる。</p> <p>嗜好性の日内リズムを調べるために、カフェテリア形式でラットに自由摂食させた。摂食増加を栄養別に調べてみると、脂肪分よりも嗜好性の高い砂糖によることが認められた。類似の結果がヒトでも得られ、午前中よりも夕刻に高脂肪・高砂糖の高カロリーの菓子類を好み、嗜好性も1日の時刻によって異なった。</p> <p>以上のことから、健康づくりと生活習慣病の一次予防には、いつ・何を・どのくらい食べるかの食生活と体内時計との関連が重要である。尚、全国から参加された300名を越す日本脂質栄養学会から時間栄養学と健康科学に関する質疑応答を行い、脂質栄養を中心にこれからの健康・栄養の発展に寄与した。(実験アシスタント: 出口佳奈絵、花田玲子)</p>

【 少年・青年講座「父子料理教室」】	
依頼団体	東部公民館
対象者・人数	東部地区の小学生とその父親 12組24名
場 所	東部公民館 調理実習室
日 時	平成28年9月24日(土) 10:00 ~ 12:00
担当者名	前田 朝美
内 容	30~40代の男性が公民館を利用する機会を増やすための企画として、父子での料理教室を実施した。「残暑にまけないビタミンパワーたっぷり 野菜で簡単!手作りピザ」と題して、ピザとゼリーの調理実習を行った。参加者の多くは小学校低学年の児童とその父親で、調理作業があまり得意でない方も楽しめるように献立を工夫した。ピザの焼き時間を使って、具に使った野菜のビタミンCをはかる食育実験も行い、普段の食生活でも野菜をとる意識を高めてもらえるよう工夫した。実施後のアンケートでは、楽しく学べたという意見が寄せられた。

【 食で育む未来の健康 LIFE 】	
依頼団体	鱒ヶ沢高等学校
対象者・人数	134名
場 所	鱒ヶ沢高等学校
日 時	平成28年9月30日(金) 11:30 ~ 12:20
担当者名	西田 由香
内 容	<p>全校生徒を対象に、食生活と健康づくりに関する講演を行った。</p> <p>1. 朝食の大切さについて</p> <p>①朝食の充実と貧血予防について 午前中は造血機能が高い時間帯であり、動物性タンパク質とビタミンCを組み込んだ朝食を食べ合わせることが貧血予防に大切。</p> <p>②体内時計のリセット効果について 体内には約24時間の体内時計が存在する。生体内の各臓器・器官の時計は、朝食によって調整される。決まった時刻に主食(糖質)と副菜(タンパク質)を摂取することで生体リズムが整い、健康づくりや疾病予防につながる。</p> <p>③野菜と食べるタイミング トマトを朝、昼、夕のいずれかに摂取したラットの実験では、最も効果が高い時間帯は朝食であったことを紹介。「朝食こそ野菜をしっかり食べよう」 *20~30代の若者では朝食を抜く人が多い。朝の忙しい時間帯であっても、主食、主菜、そして副菜(野菜・果物類)を摂取することが健康づくりのポイントとなる。</p> <p>2. 青森県の現状と健康づくりの課題について カップ麺の消費量が多い、食塩の過剰摂取、野菜摂取量の不足、喫煙率が高い、肥満者の割合が高い、など青森県の実態を紹介。食の乱れと不規則な生活習慣は、すぐに悪影響は出ないが、20年・30年後の身体に生活習慣病となって現れる。未来の自分自身と家族の健康を守るために、今からできることを一歩ずつ始めよう。 難しい料理を覚えることより、まずは買い物から。健康食品に頼らず、賢く食品・食事を選択できる「生きる力」を育む知恵と習慣が未来の健康 LIFE の鍵を握っている。</p>

【 青森県の食と健康を考える 】	
依頼団体	弘前南高等学校
対象者・人数	高校3年生 約10名
場 所	青森県立弘前南高等学校
日 時	平成28年10月14日(金) 16:00 ~ 17:00
担当者名	今村 麻里子
内 容	<p>栄養学や食と健康に関心の高い高校生を対象に、「青森の食と健康を考える」と題して講演を行った。</p> <p>青森県の現状を知るとともに、ここから課題を見つけ出し、どう行動していけばよいのかを考えた。</p> <p>高校生にとっては、食と健康というテーマは身近にも関わらず、深く考える機会の少ないものであるようで興味深く聞いていた姿が印象的であった。</p>

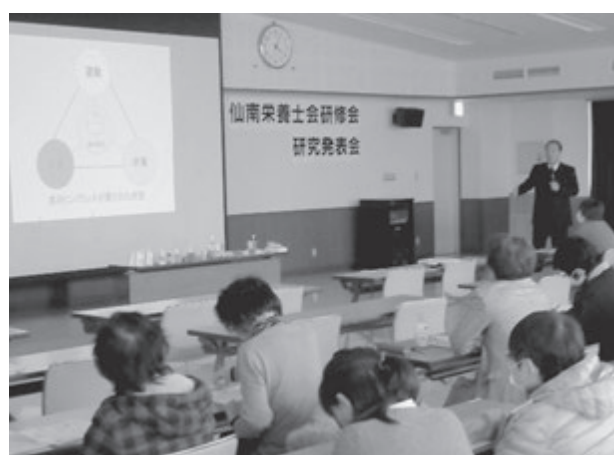
【 平成28年度ベテランズセミナー 秋の教養講座② 「生活習慣病の予防～いつもの食生活をちょっと考えてみませんか～」 】	
依頼団体	弘前市立中央公民館
対象者・人数	60歳以上の弘前市民40名(桜松会、一般)
場 所	弘前市立中央公民館
日 時	平成28年11月17日(木) 10:00 ~ 11:30
担当者名	前田 朝美
内 容	<p>普段の食生活にちょっとしたひと手間をかけることで、より健康に過ごせるように「健康づくりは食生活から～バランスアップのコツ～」と題して講演を行った。対象者はほとんどの方が70歳以上で中には90歳代の方も参加された。普段から活動的に過ごしている方が多く、本講座にも積極的に参加し、質疑応答も多くあった。</p> <p>講演内容は、認知症やがん、脳卒中などの予防に必要な抗酸化作用のある食材の紹介や食べ方などについて、実験やクイズを交えながら行った。講演後のアンケートでは、「野菜や果物を多く摂らねばと感じた」「納得することができた」「質問時間があり勉強になった」など良い評価が多かった。改善点としては、「具体的に栄養素の量を示してほしかった」という場面があったため、今後の参考にしたい。</p>

【 食育を考える講演会 】

依頼団体	青森県立木造高等学校
対象者・人数	1年次 160名
場 所	青森県立木造高等学校
日 時	平成28年12月1日(木) 15:20 ~ 16:20
担当者名	前田 朝美
内 容	<p>青森県立木造高等学校の1年生を対象に食育を考える講演会を行った。テーマは「時間栄養学から食育を考える」と題し、1日3食それぞれの食事の大切さと食べ合わせの影響について伝えた。自分の食事内容を振り返る場面を作り、自分の食事の問題点を考えながら参加できるように工夫した。また、実際の食材を用いて実験を行うことで、食べ合わせを考えることの大切さを伝えた。</p> <p>食育を考える講演会は3年に1回実施し、全校生徒が卒業までに1度は参加できるように計画しているとのことだった。</p>

【平成28年度 地域研修会】

依頼団体	公益社団法人宮城県栄養士会
対象者・人数	行政栄養士、学校栄養士、病院栄養士等 100名
場所	大河原合同庁舎
日時	平成29年1月25日(水) 14:00 ~ 16:00
担当者名	加藤 秀夫 出口 佳奈絵
内 容	<p>地域研修会では、「これからの時間栄養学」と題し、研究データに基づいた時間栄養学を中心に、食と健康の大切さについて講演を行った。また、野菜と果物を用いた実験やクイズを交えて行い、会場の雰囲気をもよおさせる工夫を取り入れた。</p> <p>幅広い世代や対象者に対する時間栄養学の応用と活用についての質問があり、管理栄養士として地域の健康づくりに貢献する大切さを共有できた。宮城県栄養士会 会長からは、“益々時間栄養学に対する興味を持てた”という感想をいただき、こうした「食と健康」に関する講演会の必要性を感じた。</p>



【平成28年度 食育研修会】

依頼団体	むつ市食育推進会議
対象者・人数	一般市民、むつ市食育推進会議委員、食生活改善推進員、保育士、栄養教諭、 栄養士・管理栄養士など 約100名
場所	むつ市図書館 あすなろホール
日時	平成29年2月25日(土) 13:30 ~ 15:30
担当者名	加藤 秀夫 前田 朝美 出口 佳奈絵
内 容	<p>食育研修会では、「時間栄養学から健康の大切さを考える」と題し、一般市民の方にも分かりやすい内容と事前に頂いた質問にも触れながら講演を行った。また、むつ市の子どもの肥満が青森県全体と比べて多いなどの食育の現状について説明し、食育の充実に向けた内容を意識した。講演会でのクイズや身近な食材を用いた食育実験に驚きと納得の感想が寄せられた。「食事のとり方について勘違いしていることが多かった」「目からウロコでした」「実験が効果あり、納得です」「健康食品やサプリメントよりも地元の食材が大切」などの感想のほかに、「朝食の摂り方をもう少し強く聞きたい」「予防医学のためには、もっとたくさんの方を対象にしてはどうか」「子どもの肥満予防のためには何を優先すべきか」などの健康づくりへの要望も多くあった。</p>



【 お口の健康教室 】	
依頼団体	板柳町地域包括支援センター
対象者・人数	約 20 名 板柳町在住の二次予防事業対象者（将来、要支援・要介護状態になるおそれのある高齢者）
場 所	板柳町公民館 調理室
日 時	平成 29 年 2 月 28 日（火） 10:00 ～ 12:00
担当者名	今村 麻里子
内 容	<p>地域の高齢者向けの調理実習を行った。高齢者自身が手軽に準備でき、おいしくてかつ健康にも配慮した献立とした。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○鶏そぼろ親子丼 ○鮭の和風ポトフ <p>高齢になると栄養不足になることも考えられるため、たんぱく質と野菜を上手に摂取できる献立とした。少しの工夫でしっかりと栄養が取れることを伝え、さらには減塩や野菜を食べる大切さを解説した。</p> <p>一緒に作り、一緒に食べるという経験から自身の健康について考えようとする姿勢が見られた。</p>

【 地域に根ざした管理栄養士養成を考える 】	
依頼団体	青森県立保健大学
対象者・人数	青森県立保健大学 栄養学科教員 10 名、東北女子大学教員 10 名 合計 20 名
場 所	青森県立保健大学 C 棟 2 階 N 講義室 1
日 時	平成 29 年 3 月 1 日（水） 16:00 ～ 17:20
担当者名	加藤 秀夫 出口 佳奈絵
内 容	<p>管理栄養士（Registered Dietitian）の養成に向けて</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 化学、生物学、生理学、生化学等の知識 2. 基礎栄養学、応用栄養学と関連する実験・実習の充実 3. 臨床栄養学、給食経営管理学、公衆栄養学等へと続く管理栄養士専門科目との関連性を理解する能力 4. 臨地実習に必要な技術・知識の習得 5. 臨地実習先との連携（特に事前指導） 6. 社会的地位の向上 <p>管理栄養士養成課程のカリキュラムや臨地実習に関して情報共有し、今後の青森県における管理栄養士養成のあり方を討論する機会となりました。</p>

【平成28年度クリーニング師研修・クリーニング業務従事者講習】

依頼団体	公益財団法人 青森県生活衛生営業指導センター
対象者・人数	クリーニング師研修 18名、クリーニング業務従事者講習 36名
場 所	青森市 ホテル青森
日 時	平成28年7月14日(木) クリーニング師研修 13:00 ~ 14:00 クリーニング業務従事者講習 14:00 ~ 15:00
担当者名	葛西 美樹
内 容	<p>クリーニング師およびクリーニング業務従事者を対象に、以下の内容で研修をおこなった。</p> <p>講義科目 「繊維及び繊維製品について」</p> <p>クリーニング師研修</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 繊維素材の基礎知識 2 衣料品生産の基礎知識 3 染色加工の基礎知識 4 副資材の基礎知識 5 注意したい素材等と事故防止策 <p>クリーニング業務従事者講習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 繊維素材の基礎知識 2 衣料品生産の基礎知識 3 染色加工の基礎知識 4 副資材の基礎知識 5 繊維についてのQ & A <p>なお、当該研修および講習は、全国生活衛生営業指導センターが青森県知事の指定を受けて実施しており、テキストやレポート課題は全国同一内容で行われている。</p>

【 子どもとできる染物 】	
依頼団体	学校法人 柴田学園 柴田幼稚園
対象者・人数	柴田幼稚園教員 8名
場 所	東北女子大学 218 実習室
日 時	平成 28 年 7 月 20 日 (水) 9 : 30 ~ 12 : 00
担当者名	葛西 美樹
内 容	<p>身近な植物を使い、ハンカチに模様付けをする染色をおこなった。使用した植物の種類、方法等は以下のとおりである。</p> <p>植物の種類：タマネギ、アカネ、カリヤス</p> <p>媒染剤：ミョウバン、酢酸アルミ</p> <p>模様付けの方法：ポリエチレンテープ、パールビーズ、割りばし、輪ゴムを使用した絞り染め</p> <p>手順：1. 植物染色の概要 2. 実習の流れについて 3. 染色実習 ハンカチの模様付け→染汁を作る→染色→媒染→すすぎ→脱水・仕上げ 4. 完成したハンカチの評価・確認 模様付け方法について理解を深める 5. 応用作品の提示</p> <p>実際に園児と一緒に染色する際のことを考え、作業の途中でアレンジ方法についても説明を加えた。</p> <p>完成したハンカチを見比べながら絞り方による違いを確認し、幼稚園での実践をより具体的にし、研修会を終了した。</p>



【 染色講座 こぎん刺し糸 りんご草木染体験 】	
依頼団体	高橋寛子こぎん教室
対象者・人数	一般 10名
場 所	東北女子大学 218被服学実験室
日 時	平成29年3月3日(金) 9:30 ~ 11:40
担当者名	葛西 美樹 工藤 寧子
内 容	<p>青森県津軽地方の特産物である「リンゴ」の枝を使って、こぎん刺し用の糸の染色を行った。</p> <p>[工程]</p> <p>①糸の糊抜き、濃染処理</p> <p>②染液を濾す 染液：剪定したリンゴの枝を3～5cmに折り、寸胴鍋で10時間煮沸した溶液</p> <p>③染色</p> <p>④媒染（焼ミョウバン、木酢酸鉄）</p> <p>⑤水洗い、乾燥</p> <p>・こぎん刺しでは糸が擦れることが予想されるため、染色の際も擦れないよう注意した。</p> <p>・刺しながら色の変化が楽しめるように、濃度を3段階、媒染を2種類にした。</p> <p>・受講者の年齢や体力に合わせて作業分担をし、それぞれが役割意識を持てる内容となるよう留意した。</p>

【 出前講義 】	
依頼団体	社会福祉法人 弘前愛成園
対象者・人数	花園保育園 弘前保育園 りんごベビーホーム職員 20名
場 所	花園保育園
日 時	平成28年7月21日(木) 13:30 ~ 14:40
担当者名	長尾 明義
内 容	<p>「子どもの絵はメッセージ」 ～児童画の望ましい見方・共感的な汲みとり方～</p> <p>講話 ○ノンバーバル・コミュニケーションとしての絵画表現 ○技巧にとらわれず、伝達内容を汲みとる見方を ○児童の作品を紹介し、伝達内容をさぐる</p> <p>質疑 ○参加者からの質問</p>

【 碓ヶ関公民館講座 「昔歌った童謡・唱歌 碓ヶ関小唄・碓ヶ関音頭も歌いましょう」 】	
依頼団体	平川市 碓ヶ関公民館
対象者・人数	一般市民25名程度
場 所	碓ヶ関公民館
日 時	平成28年8月11日(木) 13:00 ~ 15:00
担当者名	一戸 智之(山崎 祥子)
内 容	<p>一般市民を対象に、今日まで歌い継がれている日本の童謡・唱歌と幼稚園・小学校・中学校・高等学校音楽科で実際に取り扱われてきた歌唱教材の中から17曲を精選し、それぞれの作品とその作曲者について楽曲解説と実演を行った。また、発声法について実践を通して参加者全員が自然で無理のない歌唱技術を体得できるよう指導を行った。さらに、各々の楽曲の関連性を系統立てて類別し、日本の童謡・唱歌の歴史を踏まえた上で、幼少期における情操教育の意義について触れ、これからの音楽教育の在り方について見解を述べた。参加者の中には、「歌詞の意味をただ単に理解して歌うだけではなく、その作曲者自身の心境や作曲された当時の作曲者の境遇等を理解することで心が動かされ、その歌曲への思い入れがより一層深くなった」「作曲された当時の時代背景を理解できたことで、歌うことにさらに興味を持たれた」「初等教育段階で子どもたちにもっと多く情操教育としての音楽活動を現場で取り入れてほしい」等々の感想が多数、寄せられた。</p> <p>準備(資料および楽器) 歌唱曲集テキスト 春夏秋冬の曲目映像作成 電子ピアノ搬出(8/11 音楽室より搬出 8/12 返却搬入)</p> <p>【当日の内容】</p> <p>○13:00: 講座開始=発声について(自然で無理のない声の出し方について)</p> <p>○13:20: 「春」=<どこかで春が>、<うぐいす>、<チューリップ> <花>、<花の街></p> <p>「夏」=<夏は来ぬ>、<花火>、<うみ>、<まきばの朝> <碓ヶ関小唄>、<碓ヶ関音頭></p> <p>○14:00: 休憩 (席巡回、机間巡回、あいさつ、懇談)</p> <p>○14:10: 「秋」=<小さい秋>、<紅葉>、<野菊>、<ふるさと></p> <p>「冬」=<雪>、<冬の夜>、<雪山讃歌>、<お正月></p> <p>○15:00: 終了</p>

【 パスの特徴を生かしたモダンテクニック 】

依頼団体	社会福祉法人 弘前草右会
対象者・人数	25名
場 所	弘前市社会福祉センター 大会議室
日 時	平成28年9月27日（火） 13:00 ~ 14:40
担当者名	長尾 明義
内 容	<ol style="list-style-type: none"> 1. はじめに 保育実習、施設実習等で学生がお世話になっていることへのお礼 2. 表現について <ul style="list-style-type: none"> ● 非言語系による表現。子どもの絵の内容を汲みとることの必要性。 ● 遊びとしての表現。モダンテクニックの効果。 3. 実技 <ol style="list-style-type: none"> (1) ステンシル（パスでぼかす） (2) スクラッチ（パスを重ね塗りして、けずる） <ul style="list-style-type: none"> ● 参加者の様々な工夫をほめる。 4. まとめ 上手下手で見るのではなく、一人一人のよさを見つけることが大切である。 また、モダンテクニックは表現を通して心が解放するという効果がある。

【 積極的な生徒指導を展開するために～特別活動の充実を通して～ 】

依頼団体	弘前地区生徒指導連絡協議会
対象者・人数	弘前警察署、弘前児童相談所、少年指導センター、弘前市教育委員会、市内各小・中学校生徒指導担当者、70名
場 所	弘前市総合学習センター
日 時	平成28年11月10日(木) 14:30 ~ 16:30
担当者名	花田 裕
内 容	<p>特別活動の人間関係づくりについて、下記の順に講話する。</p> <p>①特別活動のイメージと特別活動の特質について。 ※集団における「目標達成能力と集団維持能力」をPM理論にもとづいて説明し、集団における個人の位置について、具体的事例を通して探る。</p> <p>②学級活動における指導方法と内容について。 ※特別活動において集団決定と自己決定の場面を明らかにした上で、人間関係から発生する様々な諸問題についての指導方法の観点と留意点について、事例を通して述べる。</p> <p>③人間関係づくりを視点とした学級活動事例の紹介 ※エンカウンター、ピアサポート、ソーシャルスキルの紹介</p> <p>④人間関係の諸問題(いじめ)が生まれない学級づくりの観点。 ※児童に学級愛を持たせることがキーワードである。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教師は毅然とした態度とともに、公平な姿勢の必要性 ・教師間はもちろん保護者や、関係機関との連携 ・児童とともに学級のオリジナリティを創る活動 ・児童個々の長所を認める活動 ・いじめ等に発展する前の諸問題を公にできる活動 <p>⑤今、考えるべき諸問題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メールから発生する問題 ・学級内に在籍する発達障がい児童との人間関係づくり

【 音楽鑑賞教室 】

依頼団体	弘前市立第三大成小学校
対象者・人数	1～6年生全校児童及び教職員
場 所	弘前市立第三大成小学校体育館
日 時	平成28年12月20日（火） 10：30 ～ 11：30
担当者名	一戸 智之 諏訪 才子
内 容	<p>保育所および初等教育現場で取り扱われる歌唱・鑑賞教材を中心に、楽曲解説を交えながら歌とピアノによる鑑賞教室を行った。</p> <p>なお、歌唱および演奏曲目は以下の通りである。</p> <p>【歌唱】</p> <p>1、さより 2、たなばたさま 3、もみじ 4、ゆりかごの歌</p> <p>【ピアノ演奏】</p> <p>1、エリーゼのために 2、子犬のワルツ 3、子猫のワルツ 4、月の光</p> <p>5、幻想即興曲 6、トルコ行進曲</p> <p>【全校児童全員で合唱】</p> <p>ふるさと</p> <p>上記の各々の楽曲について理解を深めながら鑑賞できるよう、歌詞の意味・内容、曲想、曲の成り立ち、作曲家等々についてわかりやすく説明し、お話しを交えた実演を行った。また、ピアノの構造や特性についても触れ、子どもたちが曲を聴いてイメージしたこと、感じたことや思ったことを尋ねたりしながらコミュニケーションを図り、音楽への興味、関心が持てるよう努めた。感性豊かな子どもたちは積極的に挙手をしてくれ、自分なりの考えをしっかりと述べてくれた。最後に全校児童による心の籠った合唱とピアノ伴奏の披露があり、そこからは子どもたちの生き生きとした表情や心情が感じられ、非常に感動的な場面に接することができた。今後もこのような活動を続け、子どもたちの音楽的性向を育み、音楽を通じた情操教育の重要性を訴えつつ、地域の文化振興にも積極的に貢献していきたいと考えている。</p>

【 卒業式に向けての歌唱指導 】

依頼団体	弘前市立西小学校
対象者・人数	6学年児童 35名
場 所	弘前市立西小学校
日 時	平成29年3月1日(水) 10:20 ~ 11:45
担当者名	諏訪 才子
内 容	<p>弘前市立西小学校において、卒業生の6学年児童35名を対象に、「卒業式に向けての歌唱指導」と題して、式歌の歌唱指導を行った。担当教諭からの依頼内容は、発声練習および混声二部合唱曲「道」(miwa furuse 作曲、Shogo Kashida 作詞、加藤 正弘 編曲)の歌唱指導である。合唱曲「道」は、伴奏担当の児童を中心にクラスの児童たちが主体的に選んだ曲で、小学校や中学校の卒業式において、よく歌われている。まず、事前に、担当教諭に現時点での状況を確認し、課題を把握した。課題は二点あり、一点目は、男子・女子ともに声量不足で、具体的な発声方法が分からないこと、もう一点は、混声二部に分かれる部分の男子パート(低声部)の不定着で、この二点を中心に指導を行った。</p> <p>また、今回の歌唱指導では、本学児童学科の学年2名が補助として参加した。これにより、短時間で効果的な指導を行うことができるとともに、小学校教諭を目指す学生にとっても貴重な実践経験となった。主な内容は以下の通りである。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 合唱演奏(斉唱、伴奏:児童) <ul style="list-style-type: none"> 二部合唱が未完成のため、女子パートの主旋律による斉唱となる。課題と本練習の目標を確認した。 2) ウォーミングアップ体操・発声練習 <ul style="list-style-type: none"> 児童にわかりやすく発声ポイントを絞り、簡潔に指導した。 3) パート練習 <ul style="list-style-type: none"> 女子(高声部)・男子パート(低声部)に分かれ、それぞれに学生による歌とピアノ単音の補助をつけて行った。 4) 合唱演奏(混声二部、伴奏:児童) <ul style="list-style-type: none"> 前半は、男子パートのみキーボードによる補助を加えながら、徐々にハーモニー作りの仕上げと歌詞の表現にも触れた。 5) まとめ・講評 <ul style="list-style-type: none"> 男子・女子ともに音程・リズムが正確になり、二部合唱の美しいハーモニーを得ることができた。また、口の開きが大きくなり声量も増し、歌詞がより明瞭になった。特に女子児童からは、以前より声が出るようになり高音が出しやすくなった、との感想が複数あがった。卒業式歌の合唱が、感動的な音楽体験となることを期待している。

案内図



東北女子大学

地域資源活用研究センターへのお問い合わせは……

〒036-8530
青森県弘前市清原1-1-16

T E L 0172-33-2289
F A X 0172-33-2486
H P <http://www.tojo.ac.jp>
E-mail t-shigen@tojo.ac.jp