



## － 第 13 回 サイエンスカフェ終了に寄せて －

女性のためのスポーツサイエンスカフェ ～InBody®の測定結果から読み解く～

去る 8 月 5 日（土）、第 13 回目となる「サイエンスカフェ」が開催されました。近年はコロナ禍の影響によりオンライン開催や大学外の公共施設を使っでの開催、またはハイブリッド配信などでの実施が続いておりましたが、今年度は図書館 1 階ラーニングコモンズを使用しての開催となりました。



今回の講師はスポーツ科学が専門分野である教養教育部准教授の清水幸子先生をお招きし、「女性のためのスポーツサイエンスカフェ」という演題で講演していただきました。会場には名寄市内や市外から 14 名の女性の方が来場しました。講演の前には参加者の方に名寄市からお借りした最新の多周波インピーダンス体組成分析装置や超音波骨密度測定装置を用いて、手足や体幹など部位別の筋肉量や体脂肪の付き方を測定したり、踵の骨から骨密度を測定したりして、今回の公演の内容に関連する自分の身体の状態を知っていただきました。



講演では実際に測定した個別のデータを使っての解説やすきま時間を使った 1 分間ジャンプなど運動の実技を交えて楽しくかつ詳細に理解が深まる内容でした。

さらに栄養学科から泉史郎助教が身体づくりのための食事のとり方についてのグループワークを実施しました。グループワークでは料理カードを使っての食事のとり方を学習し、「えーこんなにカロリーが！」、「たんぱく質ってこんなに含まれてるの？」などの声が聞かれました。



これまでのサイエンスカフェでは「市民の方と大学教員が座ってお茶でも飲みながらアカデミックに触れる機会を」という趣旨で行われて来ましたが、今回はアクティブに体を動かしたりワークショップを行ったりと体験学習を中心とした内容であり、今までの「サイエンスカフェ」のイメージを刷新するような内容でした。



(栄養学科助教 泉史郎)

## 掘出し物はお早めに 2023 年度 除籍図書リサイクルフェアのお知らせ

毎年恒例の除籍図書リサイクルフェア開催中です!!

9 月 19 日(火)から 10 月 21(土)にかけて、毎年恒例となりました、除籍図書のリサイクルフェアを開催しています。

大学図書館で所蔵していた、ある一定期間を過ぎた重複本を中心に、まだまだ利用価値のある資料が多数並べられています。

学習に、読書に、趣味に、どうぞこの機会をご活用ください。

図書館入り口近く、カウンターの前にて特別会場を設置中です。

数に限りがありますのでお早めに!!



## 推薦図書コーナー



『羊をめぐる冒険』村上春樹著、講談社

北海道を舞台にした小説はたくさんありますが、この作品の後半も北海道が舞台になっています。

村上春樹は場所について明言を避けていますが、ファンの間では、美深・仁宇布（トロッコ王国のあたりから松山湿原あたり）だとされています。

興味のある方はこの小説を読んで道北の「村上ワールド」を訪ねてみてください。

(教養教育部教授 小古間甚一)



<図書館 3 階開架にも所蔵があります 請求記号：B913.6/M/上、B913.6/M/下>