

# 神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

( スポーツ授業 )

項目	スポーツ	対象学年	1年	場所	学習室7
テーマ	今日から始める健康づくり				
講師	流通科学大学 特任教授・神戸大学大学院 名誉教授 山口 泰雄				
<p>講義内容</p> <p>&lt;目的&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 1年次のスポーツコースの講義・実習の会場等の概要を解説し、受講時の準備やポイントを説明する。</li> <li>2. 今日から始める健康づくりにおいては、長寿者の秘密を解説し、「<u>栄養・食生活</u>」と「<u>運動</u>」に焦点を当て解説する。</li> </ol> <p>&lt;内容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・平均寿命、健康寿命、メタボリックシンドロームを解説する。</li> <li>・100歳以上の<u>長寿者(百寿者:センテナリアン)</u>の特徴を個人的属性、栄養、趣味、運動等に焦点を当て説明する。</li> <li>・<u>健康づくりにおける栄養・食生活の方法</u>を学ぶ。</li> <li>・熱中症の予防</li> <li>・新型コロナの予防</li> <li>・健康づくりにおける運動のポイントを学ぶ。</li> <li>・姿勢の3点チェックを行う。</li> <li>・ストレッチの方法を実習する。</li> </ul>					
講師からのメッセージ					
健康づくりは、『食と運動が大切！！』今日から始めましょう。					

# 神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

( スポーツ授業 )

項目	スポーツ	対象学年	1年	場所	ローンボウルズ場
テーマ	今日から始めるローンボウルズ				
講師	流通科学大学 特任教授・神戸大学大学院 名誉教授 山口 泰雄				
講義内容					
＜目的＞ 英国生まれのローンボウルズのルールと基礎技術を学び、ゲームを楽しむ。					
＜内容＞ <ul style="list-style-type: none"><li>・ウォーミングアップ、安全の心がけ</li><li>・グループ編成(4人1組)</li><li>・ボールの投球方法</li><li>・フォアーズ(4人対4人のゲーム)によるゲームの方法の説明</li><li>・フォアーズのゲーム</li><li>・クーリングダウン</li></ul>					
講師からのメッセージ					
英国生まれの伝統スポーツであるローンボウルズは、海外のシニアスポーツの中では、競技人口は1位です。誰にでもできる方法でプレイするので Let's enjoy Bowls!!					

# 神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

( スポーツ授業 )

項目	今日から始める ストレッチング	対象学年	1年	場所	学習室7
テーマ	ストレッチングの基本				
講師	神戸大学・神戸松蔭女子学院大学 非常勤講師 益富 真子				
講義内容					
<p>ストレッチをご存知でしょうか。</p> <p>詳しく知っていて定期的に行っている、少しだけ知っている、意識して行ったことがない、名前くらいしか知らない、など、そのかわり方は様々でしょう。また、身体の柔軟性は個人差が大きいので、ストレッチの好き嫌いも分かれるところです。</p> <p>この授業では、ストレッチの正しいやり方、効果などを再認識できるよう細かく説明していきます。実際に身体をどのように動かすのか、一つ一つポイントをおさえながらその心地よさを実感して頂けるよう、伸ばし方を説明します。資料を見ながらいつでも好きな時に自由に行うことができるようにしたいと考えます。</p> <p>特に身体の硬い方は、痛い、辛い、というイメージが拭いきれず、ストレッチを好きになれないということが多く見られるのですが、痛くないレベルで行う方がより効果を増大させることも知って頂き、まずはストレッチングを好きになって頂きたい、という思いで基本から行っていきます。</p> <p>あくまでも自分の身体のために行うものなので、自分の身体と常に向き合いながら無理することなく、気持ちよさを意識して行うようにしてください。</p>					
講師からのメッセージ					
ストレッチングが身体にいいことを実感し、是非生活の一部に取り入れてみて下さい。					

# 神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

( スポーツ授業 )

項目	健康増進(講義)	対象学年	1	場所	学習室7
テーマ	身体が心が嬉しくなるウエルネス —2020年4月からの世界を考えよう—				
講師	神戸常盤大学 保健科学部 看護学科 教授 柳本有二				
<p>1. ねらい</p> <p>日本では, 2020年4月初旬から, 新型コロナウイルス感染が急拡大した. それにより, 人の日常生活が一変した. 健康づくりにおいても同様である. そこで, 今回は, 普遍的な健康づくりと感染拡大後の新しい健康づくりについて検討する.</p> <p>講義内容</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康という言葉と「ウエルネス」との関係について検討し, 健康の意味を理解する.</li> <li>2. 人が歩かなくさせられている現在を知り, 自らの意志で, 歩くことを意識する必要性を知る.</li> <li>3. 高齢者にとって, 本当に必要な体力とその改善方法を知る.</li> <li>4. 100歳になっても歩くことのできる体力づくりについて理解する.</li> <li>5. 望ましい歩き方について知る.</li> <li>6. 運動継続の難しさとそれを解決する方法を理解する.</li> <li>7. 認知症について, 理解するとともに, その予防方法を知る.</li> <li>8. 「身体が心が嬉しくなる」という意味を理解する(心が先でなく身体が先であること)</li> <li>9. 新型コロナウイルス感染拡大後は, 「心身の体力向上」, 「積極的な可能性追求」, 「感情コントロール」および「利他的思考」を持ったレジリエンス的能力を高めること.</li> <li>10. これからの政策は, Health in All Policies(全ての政策の中に健康という視点を取り入れる)という志向が必要であることを知る.</li> </ol>					
講師からのメッセージ					
<p>これからの世界は, 「with コロナ」と言われていますが, コロナと共に生きてたまるか, コロナに打ち勝つ力を持って生きていきたいとします.</p>					