

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	2年	場所	学習室7
テーマ	今日から始める生涯スポーツ				
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><目的></p> <p>1. 2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。</p> <p>2. 今日から始める<u>生涯スポーツの3原則(安全、効果、楽しさ)</u>を解説し、アクティブラーニング(主体的・体験的な学び)により実習する。</p> <p><内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・人生90年時代、労働時間と余暇時間は？ ・アクティブライフとは？ ・生涯スポーツとは？ ・生涯スポーツの3原則(安全、効果、楽しさ)を学ぶ。 ・熱中症の予防 ・新型コロナの予防 ・今日から始める運動・スポーツ：基本3種目 <p>1) <u>ストレッチ</u></p> <p>2) <u>ウォーキング</u></p> <p>3) <u>筋トレ</u> *簡単なトレーニングを体験する。</p>					
<p>講師からのメッセージ</p> <p>間違いだらけの健康法やトレーニングに惑わせられないで、『科学的方法を学びましょう。』</p>					

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	2年	場所	ローンボウルズ場
テーマ	もっとローンボウルズ				
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				
<p>講義内容</p> <p><目的></p> <p>ローンボウルズの基礎技術と応用技術を学び、ゲームの戦術等を考慮して、自分たちでフォアーズのゲームズを楽しむ。</p> <p><内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップ、安全の配慮 ・グループ編成(4人1組) ・ボールの投球方法および応用技術 ・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 ・フォアーズの戦術の解説 ・フォアーズのゲーム ・クーリングダウン 					
<p>講師からのメッセージ</p> <p>ローンボウルズの基礎技術を復習し、応用技術を習得し、ワールドマスターズゲームズ2021 関西のオープン競技を楽しみましょう。</p>					

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 ウォーキング	対象学年	2年	場所	学習室7
テーマ	いつまでも元気に歩く秘訣				
講師	兵庫県立大学 国際商経学部 教授 松村浩貴				
<p>講義内容</p> <p>オンラインでの授業になります。</p> <p>1. ねらい</p> <p>ウォーキングの基本的な知識を習得する。それとともに、より効果的なウォーキングの仕方や補助運動を紹介するので、是非それを日常生活に取り入れていただきたい。</p> <p>2. 主な内容</p> <p>1) ウォーキングの基礎知識</p> <p>2) より効果的な歩き方</p> <p>3) ウォーキングの補助運動</p>					
<p>講師からのメッセージ</p> <p>オンラインの授業ですが、できるだけわかりやすくお伝えしたいと思います。授業の後半は軽い運動を紹介しますので、一緒に身体を動かしましょう。</p>					

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		対象学年	2年	場所	学習室7
テーマ	健康づくりのための食生活				
講師	神戸女子大学 健康福祉学部 教授 坂元 美子				
講義内容					
1、栄養とは 2、健康とは 2、バランスのよい食事とは 3、毎日の食事に取り入れるために					
講師からのメッセージ					
今年新型コロナウイルスの影響で、新しい生活様式が提案され、これまでの生活を送ることが難しくなっています。 これまでの生活習慣を大きく変えることがストレスですが、日常にはそれ以外にも様々なストレスが存在し、それらのストレスに対応できる力が求められています。 対応力を身につけ、伸ばしていくためにも日々の栄養摂取が重要になります。 対応力のための栄養をいかに摂取するかについてお話したいと思います。					

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	スポーツ実技	対象学年	2年	場所	カレッジホール
テーマ	今日から始める太極拳				
講 師	大阪大学・神戸松蔭女子学院大学非常勤講師 川窪淳子				
講義内容					
<p>太極拳は、水が流れるような穏やかでゆっくりとした優雅な動きが特徴で、その運動特性や運動効果から、優れた健康法として世界中に広まりました。</p> <p>各動作は、気持ちを落ち着け、リラックスして行うため、それぞれの体力に応じて楽しむことのできる運動の一つです。本講義では、太極拳の基本動作をいくつか取りあげ、体ほぐしを行い、姿勢を保つ筋肉を養い、日常の動作、例えば、“歩く”、“しゃがむ”など、無理なく軽やかに動くことができるような身体作りを目指します。</p> <p>また、簡単な動作を一つ一つ分解して順に学び、太極拳の動作の特徴を理解するとともに、実際に行うことにより筋力（特に脚力）、バランス感覚などを総合的に養うことを目標とします。</p>					
講師からのメッセージ					
<p>太極拳は、どなたにでも取り組んでいただけるやさしい運動です。</p> <p>楽しく無理なく体を動かして、健康維持・増進に役立てましょう。</p> <p>軽い運動ができる服装、靴でご参加ください。</p>					