

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	3年	場所	学習室7
テーマ	アクティブシニアを目指して				
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> <ol style="list-style-type: none"> 1. 3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。 2. <u>世界のアクティブシニア(主体的、活動的、健康的な中高年の生き方)</u>のデータと活動を紹介し、<u>視野を広め、実践につなげる。</u> <p><内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者、高齢化率、高齢社会、長寿社会の違いを解説する。 ・世界の平均寿命、健康寿命を解説する。 ・カナダ、アメリカ、ニュージーランド、オーストラリア、オランダ、ドイツ、中国等におけるアクティブシニアと活動状況をスライド等により解説する。 ・長寿県おきなわの秘密を、食生活、身体活動量、社会関係に焦点を当て解説する。 ・新型コロナの予防 					
講師からのメッセージ					
『Never too late!』アクティブライフを始めることは、決して遅くはない。世界のアクティブシニアに学び、実践のヒントをつかみましょう。					

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		対象学年	3年	場所	学習室7
テーマ	新しい生活様式と身体活動				
講師	公益財団法人兵庫県健康財団参与(健康運動指導専門員)亀澤 徹郎				
講義内容					
1 ねらい					
<p>私たちは、同じ遺伝子を持って生まれ、同じ環境で、同じ食事を摂り、同じ身体活動を行って育ってきたわけではありません。今日、科学的根拠に基づいて示されている健康づくり理論は、集団に対して一定の方向性を示すものです。そのため、一人ひとりが健康で豊かな人生を送るためには、多様に変化する健康リスク、生活環境、身体活動能力などに応じて健康づくりの取組みを柔軟に変化させていかなければなりません。</p> <p>本講座では、健康づくり身体活動(生活活動、運動)の最新の話題やこれまでに構築されてきた理論や実践方法などについて学ぶことにより、自らに適した身体活動の取組を考え、実践し、継続させていく能力を養います。</p>					
2 主な内容					
<p>Withコロナ時代における健康づくり身体活動のポイント</p> <ul style="list-style-type: none">・ 社会的距離戦略(ソーシャルディスタンス: social distancing)は諸刃の剣・ 「孤立」は最も恐ろしい健康阻害要因・ 「座位行動」がもたらす健康リスク・ 身体活動の効果を引き出す上で環境の変化は重要な要素・ 情報格差(デジタルディバイド: digital divide)は健康格差を生む					
講師からのメッセージ					
「健康を決める力」=「健康情報入手、理解、評価、活用する能力(ヘルスリテラシー: healthy literacy)」を育てましょう。					

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	スポーツ実技	対象学年	3年	場所	カレッジホール
テーマ	初めての太極拳				
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健康運動の一つです。また、動きの中の美しさ等を表現する競技スポーツとしても楽しむことができ、国内外の大会や公式の国際大会などで、幅広い年齢層の選手達が活躍しています。</p> <p>本講義では、太極拳のやさしい基本動作で姿勢を整え、太極拳の基本である気持ちを落ち着け、リラックスして動作を行うことを学びます。また簡単な動作の組み合わせに慣れ、全身協調して、優雅で流れるような動きを目標とし、しなやかな心と身体を目指します。</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>					

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	もっとストレッチング	対象学年	3年	場所	学習室7
テーマ	ストレッチングの応用				
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				
<p>講義内容</p> <p>ストレッチのやり方のポイントなどの基本を再確認し、また、心地良いストレッチングが、身体のみならず心にも影響することを含め、その効果に対する理解を更に深めます。</p> <p>それらを踏まえた上で、実際に自分の身体に必要なストレッチを自由に組み立てることができるようにしていきたいと考えています。</p> <p>数多くのストレッチがある中で、知っているものをただやみくもに行うのではなく、自分に合うもの、今身体が必要としているもの、今どこを伸ばすべきかを自ら考え、実践することが最善だと考えます。今の自分に必要なストレッチを行うために、一つ一つのやり方を確認しながら、望ましい順番、流れ、その組み立て方、など、考え方に触れていきます。</p> <p>伸ばしている部位をよりしっかりと意識しながら、全身を伸ばしていきますが、資料に載せていないものも多く紹介していきます。</p>					
<p>講師からのメッセージ</p> <p>ストレッチングの良さを再確認した上で、ご自身の身体に合ったストレッチを日々行うようにしてみてください。</p>					