

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（スポーツコース）

項目	スポーツ	対象学年	1年	場所	カレッジホール
テーマ	今日から始める健康づくり				
講師	神戸大学名誉教授 山口 泰雄				
<p>講義内容</p> <p><目的></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 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、「栄養・食生活」と「運動」に焦点を当て解説する。 <p><内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・100歳以上の長寿者（センテナリアン）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。 ・健康づくりにおける栄養・食生活の方法を学ぶ。 ・健康づくりにおける運動のポイントを学ぶ。 ・ストレッチングの方法を実習する。 ・姿勢のチェックを行う。 					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>健康づくりは、「食と運動が重要！！」 今日から始めましょう。</p>					