

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（スポーツ）

項 目	ウォーキング	対象学年	2 年	場所	カレッジホール →村内ウォーキング
テーマ	今日から始めるウォーキング・いつまでも元気に歩く秘訣				
講 師	兵庫県立大学経営学部教授 松村浩貴				
<p>講義内容</p> <p>ウォーキングについての基礎知識、より効果的な歩き方を解説したあとに、皆さんで村内を歩きます。以下のような流れで授業を進めていきます。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ウォーキングについての基礎知識 ウォーキングの効果、どのようにして歩けばよいのか（運動の強さ、量）、正しい歩き方などウォーキングの基礎知識について説明する。</li> <li>2. ダイナミックウォーキング いつまでも元気に歩くことができるように、より効果的なウォーキングの方法について実技を交えて解説する。</li> <li>3. 移動機能の測定（ロコモ度テスト） ロコモ度テストとは、立つ、歩く、座るなど移動機能を確認するためのテストである。このテストで自分の移動機能の現状を確認する。そして、いつまでも元気に歩くために必要な補助的なトレーニングを紹介する。</li> <li>4. 村内ウォーキング 授業で説明したことを留意しながら、村内を 20～30 分間ウォーキングしてもらう。</li> </ol>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>いつまでも元気に歩けるように、いろいろな情報を伝えたいと思います。授業の後半は村内をウォーキングします。自分のペースで楽しく歩きましょう。</p>					