

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	3年	場所	カレッジホール
テーマ	アクティブシニアを目指して				
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. 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. 世界のアクティブシニアのデータと活動を紹介し、視野を広め、実践につなげる。 <p><内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者、高齢化率、個売れ社会、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。 					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>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。</p>					