

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>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（スポーツ）

項 目	ペタンク	対象学年	1 年	場所	球技場
テーマ	今日から始めるペタンク・ペタンクを体験しましょう				
講 師	松村浩貴				
<p>講義内容</p> <p>ペタンクの競技の進め方、ボールの投げ方について説明したあと、グループ同士でゲームを楽しんでもらいます。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"> 1. ペタンクとはどのようなスポーツか？ 用具、コート、ルール、競技の進め方、得点の数え方、スコアの書き方などについて実技を交えて解説する。 2. ボールの投げ方 ボールの投げ方について実技を交えて説明する。説明のあと、各自で目標球に近づけるよう投げ方の練習を行う。 3. ゲーム 準備運動のあと、2～3 人のグループを作り、グループ同士で時間がくるまでゲームを行う。 					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>ペタンクは、初めて行う人でも十分楽しめるスポーツです。ルールを覚えてゲームを楽しみましょう。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（スポーツ）

項目	ストレッチングの基本	対象学年	1・2年	場所	カレッジホール
テーマ	今日から始めるストレッチング				
講師	神戸大学、神戸松陰女子学院大学 非常勤講師 益富 真子				
<p>講義内容</p> <p>ストレッチをご存知でしょうか。</p> <p>詳しく知っておられる方、少しだけ知っておられる方、意識して行ったことがない方、そのかわり方は様々でしょう。また、柔軟性は個人差が大きく、そのため好き嫌いも分かります。</p> <p>ここでは、正しいやり方、効果などをあらためてみていきながら実際に身体を動かし、その心地良さを実感していきます。</p> <p>特に身体の硬い方は、痛い、辛い、というイメージがあるでしょうが、痛くないレベルで行うストレッチがより効果を増大させることも知って頂き、まずはストレッチングを好きになって頂きたい、という思いで基本から行っていきます。</p> <p>あくまでもご自身の身体のために行うものであり、ご自身の身体と常に向き合いながら無理なく行うようにしてください。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>ストレッチングが身体にいいことを実感し、是非生活の一部に取り入れてみて下さい。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（スポーツ）

項目	スポーツ	対象学年	1年	場所	球技場
テーマ	今日から始めるスカイクロス				
講師	高見 彰				
<p>講義内容</p> <p>スカイクロスは、布製で直径30センチ、重さわずか50グラム弱のリング状ディスクを投げてゴルフのようにコースを回り投数を競い合うゲームです。リングは軽くそのうえ弾力性に富んでいるため、人に当たっても怪我をさせる心配が少なく、年齢に関係なくプレーができ、プレイ中は笑いと歓声が絶えません。安全性とゲーム感覚のおもしろさが特長であり、生涯スポーツとしての楽しみ方を是非体験してください。</p> <p>本授業では自分たちでスカイクロスのコンペを開催できるように基本的なルール、技術を身につけます。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 概要の説明 2. 準備運動 3. 投げ方の練習、スコアの付け方 4. コースを回りゲームを楽しむ 					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>とにかく楽しいです。知らず知らずのうちに歩数が1万歩を超えることも。健康、交流にもってこいのスポーツです。</p>					

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	ローンボウルズ場
テーマ	今日から始めるローンボウルズ				
講師	神戸大学名誉教授 山口 泰雄				
講義内容					
＜目的＞					
英国生まれのローンボウルズのルールと基礎技術を学び、ゲームを楽しむ。					
＜内容＞					
<ul style="list-style-type: none">・ウォーミングアップ・グループ編成 (4人1組)・ボールの投球方法・フォアーズ (4人1組によるゲーム) によるゲームの方法の説明・フォアーズのゲーム・クーリングダウン					
講師よりメッセージ					
英国生まれの伝統スポーツであるローンボウルズは、海外のシニアスポーツの中では、競技人口は1位です。誰にでもできる方法でプレイするので Let's enjoy Bowls!!					

シルバーカレッジ シラバス (スポーツ)

項目	健康増進 (講義)	対象学年	1年	場所	カレッジホール
テーマ	健康増進・身体が心が嬉しくなるウエルネス				
講師	神戸常盤大学 保健科学部 看護学科 教授 柳本有二				
<p>講義内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 健康という言葉と「ウエルネス」との関係について検討し、健康の意味を理解する。 2. 人が歩かなくさせられている現在を知り、自らの意志で、歩くことを意識する必要性を知る。 3. 高齢者にとって、本当に必要な体力とその改善方法を知る。 4. 100歳になっても歩くことのできる体力づくりについて理解する。 5. 望ましい歩き方について知る。 6. 運動継続の難しさとそれを解決する方法を理解する。 7. 認知症について、理解するとともに、その予防方法を知る。 8. 「身体が心が嬉しくなる」という意味を理解する (心が先でなく身体が先であること) 9. これからの健康づくりは、歩くリズムを感じる街にすること！このリズムは、高齢者や障害のある人にも住みやすい街になることを理解する。 10. これからの政策は、Health in All Policies (全ての政策の中に健康という視点を取り入れる) という志向が必要であることを知る。 					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>現代社会に必要な最新の健康づくりについて解説します。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（スポーツ）

項目	ダーツ	対象学年	1年	場所	カレッジホール
テーマ	今日から始めるダーツ				
講師	長ヶ原 誠				
<p>講義内容</p> <p>本講では、ダーツに関わる基本的動作と基本理念およびその文化性についても同時に学習しながら、ダーツのもつ「楽しさ」を体感することを目的とする。具体的には、1) ダーツ競技発展の歴史の概観、2) 基本動作と重要な技術の段階的習得、3) 基本ゲームのルール学習と理解、4) ゲームの実施と展開方法、5) チームプレイの習得、以上の5つで構成される。また、ダーツが健康や生活の質に与える具体的効果と、ダーツを日常生活に運動習慣として取り入れる方法、あるいはより組織的に実施する可能性や参加大会も紹介しながら、本講でのダーツ体験を今後の継続実施にも繋げていく。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>激しい運動は必要なく、身体的に何らかの障がいを持っている方も実践できます。ダーツの面白さと奥深さを体感してください。</p>					