

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	2年	場所	カレッジホール
テーマ	今日から始める生涯スポーツ				
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. 2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. 今日から始める生涯スポーツの3原則を解説し、アクティブラーニングにより実習する。 <p><内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・人生90年時代、労働時間と余暇時間は？ ・アクティブライフとは？ ・生涯スポーツとは？ ・生涯スポーツの3原則（安全、効果、楽しさ）を学ぶ。 ・今日から始める運動・スポーツ： 基本3種目 <ol style="list-style-type: none"> 1) ストレッチング 2) ウォーキング 3) 筋力トレーニング *簡単なトレーニングを体験する。 					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>間違いだらけの健康法やトレーニングに惑わせられないで、科学的な方法を学びましょう。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（スポーツ）

項 目	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"> 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。 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。 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。 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おう。 					
<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>					

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	健康・スポーツ	対象学年	2年	場所	カレッジホール
テーマ	ニュースポーツアラカルト				
講師	兵庫県立大学経済学部准教授 伊藤克広				
<p>講義内容</p> <p>本授業は、ニュースポーツを複数種目実施・体験することで、友人・知人とコミュニケーションを図り、一緒に身体を動かすことの楽しさ、爽快さ、喜びを感じていただくことを目的とします。具体的には、1年次に学習する「ペタンク」と「ダーツ」に「シャッフルボード」を加えた3種目を実施します（天候等によって実施種目の変更あり）。</p> <p>授業の流れ（90分）</p> <p>ウォーミングアップ</p> <p>グループ分け（3グループ）</p> <p>ニュースポーツ実施（1種目20～25分体験、ローテーションし全種目体験。）</p> <p>クーリングダウン</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>ご自身の健康状態、体力状況に応じてご参加ください。ニュースポーツを通して元気になりましょう。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（スポーツコース）

項目	スポーツ	対象学年	2年	場所	ローンボウルズ場
テーマ	もっとローンボウルズ				
講師	神戸大学名誉教授 山口 泰雄				
<p>講義内容</p> <p><目的></p> <p>ローンボウルズの基礎技術と応用技術を学び、ゲームの戦術等を考慮して、フォアーズを楽しむ。</p> <p><内容></p> <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） ・ボールの投球方法および応用技術 ・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 ・フォアーズの戦術の解説 ・フォアーズのゲーム ・クーリングダウン 					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>ローンボウルズの基礎技術を復習し、応用技術を習得し、ワールドマスターズゲームズ2021 関西のオープン競技を楽しみましょう。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（スポーツ）

項目	スポーツ講義	対象学年	2年	場所	カレッジホール
テーマ	健康環境を考える				
講師	神戸親和女子大学教授 勝木 洋子				
<p>講義内容</p> <p>運動、栄養、休養と健康を維持・増進させるためのさまざまな方法がありますが、この講座では、特に、自分にとっての健康の意味を考えます。</p> <p>受講生同士の話し合いの中から対話的に学習を進めます。</p> <p>家庭生活、地域、世界、男性として・女性として、さまざまな場面をや年齢を考えながら、健康に生きていくために無くしては困ることやもの、何が大切かみなさんと一緒に考えていきましょう。</p> <p>また、生活の自立が「自分らしく充実した生き方」につながることから、日常生活の自立チェックもしてみます。</p> <p>WHOの「健康のための基本的な条件と資源」を再確認しながらダイバシティ「多様な生き方」を解説します。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>誰もが自分らしく充実した人生を生きることができるよう、「わたし」を中心とした「健康環境」を考えてみましょう。</p>					

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（スポーツ授業）

項目	スポーツ実技	対象学年	2年	場所	カレッジホール
テーマ	今日から始める太極拳				
講師	大阪大学、神戸松陰女子学院大学 非常勤講師 川窪淳子				
<p>講義内容</p> <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。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運動の一つです。本講義では、太極拳の基本動作をいくつか取りあげ、体ほぐしを行い、姿勢を保つ筋肉を養い、日常の動作、例えば、“歩く”、“しゃがむ”など、無理なく軽やかに動くことができるような身体作りを目指します。また、簡単な動作を一つ一つ分解して順に学び、太極拳の動作の特徴を理解するとともに、実際に行うことにより筋力（特に脚力）、バランス感覚などを総合的に養うことを目標とします。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <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。 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。 軽い運動ができる服装、靴でご参加ください。</p>					