

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>					

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	ホール、しあわせの村
テーマ	もっとウォーキング				
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>ウォーキングの合理的な歩き方を実習し、個人のレベルに合ったコースを選択し、しあわせの村の中を楽しく歩く。</p> <p><内容></p> <ul style="list-style-type: none"> ・歩き方および消費カロリーの計算方法 ・ウォーミングアップ・チームビルディング ・ウォーキングの歩き方実習 (カレッジホール) ・コースの解説および選択 <ol style="list-style-type: none"> 1) のんびりコース (時速3キロくらい) 2) らくらくコース (時速4キロくらい) 3) 元気コース (時速5キロくらい) ・グループごとにしあわせの中を約30分歩く ・クーリングダウン 					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>合理的な歩き方と消費カロリー計算を学び、自分に合ったレベル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	ストレッチングの応用	対象学年	3年	場所	カレッジホール
テーマ	もっとストレッチング				
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>ストレッチの基本を再確認し、また、心地良いストレッチングが、身体のみならず心にも影響することを含め、その効果などに対する理解を更に深めます。</p> <p>それらを踏まえた上で、実際に自分の身体に必要なストレッチを自由に組み立てることができるようにしていきたいと考えています。</p> <p>数多くのストレッチがある中で、知っているものをやみくもに行うのではなく、自分に合うもの、今身体が必要としているもの、今どこを伸ばすべきかを自ら考え、実践することが最善だと考えます。その考え方に触れながら、全身を伸ばしていきます。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>ストレッチングの良さを再確認した上で、ご自身の身体に合ったストレッチを日々行うようにしてみてください。</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（実技）	対象学年	3年	場所	球技場
テーマ	もっとスカイクロス				
講師	大阪国際大学人間科学部教授 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。</p> <p>本授業ではスカイクロスの持つ「安全」「手軽」「どこでも」「誰でも」「応用自在」等の特徴を意識しながら、1年次の「今日から始めるスカイクロス」の授業で身につけた技術をフルに活かし、ベストスコアに挑戦です。</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、スコアの付け方の確認 4. コンペ（協議会） 					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>1年次に経験されているので、ルール理解も早くでき、深い楽しみかたができることと思います。知らず知らずのうちに歩数も増え、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）

項目	スポーツ実技	対象学年	3年	場所	カレッジホール
テーマ	もっとダーツ				
講師	湊川短期大学准教授 谷 めぐみ				
<p>講義内容</p> <p>「今日からはじめるダーツ」で体験した内容をふまえ、「もっとダーツ」では投げ方の復習にはじまり、簡易ゲームから本格的なゲームまでを行います。ダーツは個人でも楽しむことのできる生涯スポーツですが、スポーツに必要なチームワークの重要性を認識しながら、積極的に仲間と交流することを目指します。運動量は多くはありませんので、ダーツの様々なゲームを通して、技術力や身体のコントロール力、集中力や計算力を高めていきましょう。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>ダーツは年齢や体力に関係なく楽しめる奥深いスポーツとして、世界中の人々に楽しまれています。仲間と協力しながら、目標に向かっ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)

項目	スポーツ講義	対象学年	3年	場所	カレッジホール
テーマ	健康づくり身体活動の最新の話題				
講師	公益財団法人 兵庫県健康財団 健康づくり部参与 亀澤 徹郎				
<p>講義内容</p> <p>私たちは、同じ遺伝子を持って生まれ、同じ環境で、同じ食事を摂り、同じ身体活動を行って育ってきたわけではありません。今日、科学的根拠に基づいて示されている健康づくりの理論は、集団に対して一定の方向性を示すものです。そのため、一人ひとりが健康で豊かな人生を送るためには、生涯をとおして多様に変化する健康リスク、生活環境、身体活動能力などに応じて健康づくりへの取り組み内容を柔軟に変化させていくことが大切です。</p> <p>本講座では、健康づくり身体活動（生活活動、運動）の最新の話題やこれまでに構築されてきた理論や実践方法などについて学ぶことにより、自らに適した身体活動の取組を考え、実践し、継続させていくために必要な応用能力の基礎を養います。</p> <p>簡単な実技、実習を含みます。軽く立ったり座ったりできる程度の服装で受講してください。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>「健康を決める力」＝「健康情報を入手、理解、評価、活用する能力（health literacy：ヘルスリテラシー）」を育てましょう。</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	3年	場所	
テーマ	もっと太極拳				
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健康運動の一つです。また、動きの中の美しさ等を表現する競技スポーツとしても楽しむことができ、国内外の大会や公式の国際大会などで、幅広い年齢層の選手達が活躍しています。</p> <p>本講義では、太極拳のやさしい基本動作で姿勢を整え、太極拳の基本である気持ちを落ち着け、リラックスして動作を行うことを学びます。また簡単な動作の組み合わせに慣れ、全身協調して、優雅で流れるような動きを目標とし、しなやかな心と身体を目指します。</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>					

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	3年	場所	カレッジホール
テーマ	心と健康				
講師	大阪人間科学大学人間科学部教授 堤 俊彦				
<p>講義内容</p> <p>まずは、高齢期の心と健康について、身体的な健康や社会性、生きがいなどの様々な側面における最新の研究結果を概観すると共に、QOLの維持やサクセスフルエイジングに影響を及ぼす要因について論じていきます。次に、高齢期においても、どのような人がポジティブで、健康な心の状態を維持して生きているかについて述べていきます。さらに、致命的な転倒のリスクについて示し、その予防のための心構えや方法について検討します。最後に、身体バランスのトライアルを行うことで、心と体のバランスを取ることの重要性を認識することで、転倒予防に対する意識を高めて講義を終了します。</p>					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>生涯現役を目指し、社会全体の立場からの視点を持って地域で活動し続ける時代となっています。本講義が、いつまでも活動的なライフスタイルを継続するための動機づけにつながればいいなと思っています。</p>					