

神戸市シルバーカレッジ 講義概要(シラバス)

コース 専攻	スポーツ授業	学年	1年								
講義日	令和7年4月16日(水)										
テーマ	今日からはじめる健康づくり										
講師	神戸大学 名誉教授 山口 泰雄										
<p>講義内容</p> <p>1. はじめに</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長寿社会 = 世界一の長寿国 しかし、健康寿命は？ → 生活習慣病の増加 → メタボリック・シンドローム → 求められる『アクティブ(活動的・主体的・健康的)な生活スタイル』 <p>2. 健康でアクティブな生活スタイル:自ら学び行動する</p> <p style="padding-left: 20px;">間違いだらけの健康法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) バランスの取れた食生活・栄養: 2) 適度な運動: 3) 趣味を楽しむ: <p>3. 今日からはじめる生涯スポーツ</p> <p style="padding-left: 20px;">『ストレッチング:柔軟性の改善』</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 筋肉や腱を伸ばしたまま、10～20秒 2) 息を止めない 3) 痛いところまで伸ばさず、気持ちのいいところで 4) 意識を伸ばしている筋肉へ <p style="padding-left: 20px;">『ウォーキング:心肺機能・筋力の改善』</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">1) 背中を伸ばして</td> <td style="width: 50%;">5) かかと から着地</td> </tr> <tr> <td>2) まっすぐに歩く</td> <td>6) 歩幅をやや広く</td> </tr> <tr> <td>3) 肩の力を抜き、リラックス</td> <td>7) やや速いスピードで</td> </tr> <tr> <td>4) 軽く腕を振って</td> <td>8) 楽しく歩こう</td> </tr> </table> <p>4. おわりに</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 健康は与えられるものではない → 健康的な生活習慣の蓄積 				1) 背中を伸ばして	5) かかと から着地	2) まっすぐに歩く	6) 歩幅をやや広く	3) 肩の力を抜き、リラックス	7) やや速いスピードで	4) 軽く腕を振って	8) 楽しく歩こう
1) 背中を伸ばして	5) かかと から着地										
2) まっすぐに歩く	6) 歩幅をやや広く										
3) 肩の力を抜き、リラックス	7) やや速いスピードで										
4) 軽く腕を振って	8) 楽しく歩こう										