

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	2年
講義日	令和7年4月15日(火)		
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		
講義内容			
<p>1. はじめに</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人生80年時代 = 70万時間 労働時間は？ 余暇時間は？ ・中高齢者の余暇における関心は？ ・間違いだらけの健康法・トレーニング ・生涯スポーツの重要性 <p>2. 生涯スポーツとは？</p> <p style="padding-left: 2em;">生涯スポーツ：幼児期から高齢期に至る各ライフステージにおいて、 個人の年齢、体力、好みに合った運動・スポーツを、 継続して楽しむこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生涯スポーツの考え方： 3Kから3Fへ ・ポイント： ①勝敗(結果)にこだわらない ②マイペースで(他人と比較しない) ③プレイや交流(過程)を楽しむ <p>3. 生涯スポーツの3原則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)安全である： 2)効果がある： 3)楽しい： <p>4. 生涯スポーツのモデル事例</p> <p>5. まとめ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)継続は力なり：「楽しくなければ継続しない」 			