

(令和3年度)

## 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	対象学年	3年
講義日	令和7年 6月 9日(月) / 13日(金)		
テーマ	もっとウォーキング		
講師	山口 泰雄		
講義内容			
<p>&lt;目的&gt;</p> <p>最近、シニアの間で変形性膝関節症が増えています。ウォーキングの合理的で正しい歩き方を実習し、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きます。</p> <p>&lt;内容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・正しい歩き方および消費カロリーの計算方法</li><li>・ウォーミングアップ・チームビルディング</li><li>・正しいウォーキングの歩き方実習(カレッジホール)</li><li>・コースの解説および選択</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1) のんびりコース (時速3キロくらい)</li><li>2) らくらくコース (時速4キロくらい)</li><li>3) 元気コース (時速5キロくらい)</li></ol> <ul style="list-style-type: none"><li>・グループごとにしあわせの中を約30分歩く</li><li>・クーリングダウン</li></ul>			
講師からのメッセージ			
合理的で正しい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！ 見学者も歓迎します。			

## 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	3年
講義日	令和7年4月22日(火)		
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		
講義内容			
1. 高齢者とは？			
・高齢者とは何歳？			
・長寿社会(longevity society)			
・高齢化社会(ageing society)			
・高齢社会(aged society)			
アクティブシニアとは？			
主体的・活動的・健康的なシニア(生き方)			
2. 世界のアクティブ・シニア			
・カナダ			
・ニュージーランド			
・オーストラリア			
・オランダ			
・中国			
3. 長寿県・沖縄と長寿村・大宜味村の秘密			
・栄養			
・運動			
・社会関係			
4. おわりに			
1)『アクティブ・シニアを目指そう！』			
2)『Never too late！！』			