

## 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	1年
講義日	令和5年5月8日(月)、31日(水)		
テーマ	今日から始めるペタンク		
講 師	流通科学大学 人間社会学部 講師 青山将己		
講義内容			
<p>ペタンクの競技の進め方、ボールの投げ方について説明したあと、グループ同士でゲームを楽しんでもらいます。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"><li>1. はじめに ペタンクとはどのようなスポーツか、を解説します。</li><li>2. ボールの投げ方 ボールの投げ方について実技を交えて説明します。説明のあと、各自で目標球に近づけるよう投げ方の練習を行います。</li><li>3. ルールの説明 競技の進め方、得点の数え方、スコアの書き方などについて実技を交えて解説します。</li><li>4. ゲーム 数名のグループを作り、グループ同士で時間がくるまでゲームを行います。</li></ol>			
講師からのメッセージ			
ペタンクは、初めて行う人でも十分楽しめるスポーツです。ルールを覚えてゲームを楽しみましょう。			

## 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	学年	1年
講義日	令和5年7月10日(月)、20日(木)		
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		
講義内容			
<p>ストレッチをご存知でしょうか。</p> <p>詳しく知っていて定期的に行っている、少しだけ知っている、意識して行ったことがない、名前くらいしか知らない、など、そのかかわり方は様々でしょう。また、身体の柔軟性は個人差が大きいので、ストレッチの好き嫌いも分かれるところです。</p> <p>この授業では、ストレッチの正しいやり方、効果などを再認識できるよう細かく説明していきます。実際に身体をどのように動かすのか、一つ一つポイントをおさえながらその心地よさを実感して頂けるよう、伸ばし方を説明します。資料を見ながらいつでも好きな時に自由に行うことができるようにしたいと考えます。</p> <p>特に身体の硬い方は、痛い、辛い、というイメージが拭いきれず、ストレッチを好きになれないということが多く見られるのですが、痛くないレベルで行う方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>あくまでも自分の身体のために行うものなので、自分の身体と常に向き合いながら無理することなく、気持ちよさを意識して行うようにしてください。</p>			
講師からのメッセージ			
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。			

## 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	1年
講義日	令和5年7月 13 日(木)、19 日(木)		
テーマ	今日からはじめるダーツ		
講 師	摂南大学現代社会学部講師 谷 めぐみ		
講義内容			
<p>ダーツとは、ターゲットボードより2m44cm 離れたところにあるスローイングラインからダーツを投げて(3本投げてワンスロー)、点数を競い合うスポーツです。現在の日本ではソフトダーツと呼ばれる針の部分がプラスチック製になっているものが主流ですが、「今日からはじめるダーツ」では、世界中で広く愛用されている針に羽がついた本格的な道具を用いて行います。基本的な投げ方の説明と実践にはじまり、グループで簡易ゲームを行いながら、ダーツの奥深さを体感しましょう。</p>			
講師からのメッセージ			
<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です。世界中には多くの愛好者がおり、様々な世代の人々に競技やレクリエーションとして親しまれている生涯スポーツです。運動量は多くありませんので、グループで楽しみながら実践しましょう。</p>			