

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	2 年
講義日	令和 5 年 5 月 15 日(月)、18 日(木)		
テーマ	ペタンクをもっと楽しみましょう		
講 師	神戸親和大学 教育学部 准教授 高松祥平		
講義内容	<p>1年次に行ったペタンクのルールやボールの投げ方などについて、簡単に復習します。そのあと、実際にボールを投げる練習を行い、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く予定です。</p> <ol style="list-style-type: none">1. ペタンクのルールとゲームの進め方(復習) 用具、コート、ルール、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。2. ボールの投げ方 基本的な投げ方の説明とゲームに役立つ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、各自で投げ方の練習を行ってもらいます。3. 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。		
講師からのメッセージ	<p>昨年実施したペタンクの授業の復習から入ります。より白熱したゲーム展開になるよう、ボールの投げ方や戦術的な説明も行います。2 回目のペタンクを楽しんでください。</p>		

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5年6月5日(月)、15日(木)		
テーマ	今日から始めるウォーキング		
講師	兵庫県立大学 国際商経学部 教授 松村 浩貴		
講義内容			
<p>ウォーキングについての基礎知識、より効果的な歩き方を解説したあとに、皆さんで村内を歩きます。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">1. ウォーキングについての基礎知識 ウォーキングの効果、どのようにして歩けばよいのか(運動の強さ、量)、正しい歩き方などウォーキングの基礎知識について説明する。2. ダイナミックウォーキング いつまでも元気に歩くことができるように、より効果的なウォーキングの方法について実技を交えて解説する。3. 移動機能の測定(ロコモ度テスト) ロコモ度テストとは、立つ、歩く、座るなど移動機能を確認するためのテストである。このテストで自分の移動機能の現状を確認する。そして、いつまでも元気に歩くために必要な補助的なトレーニングを紹介する。4. 村内ウォーキング 授業で説明したことを留意しながら、村内を20～30分間ウォーキングしてもらう。			
講師よりメッセージ			
いつまでも元気に歩けるように、いろいろな情報を伝えたいと思います。授業の後半は村内をウォーキングします。自分のペースで楽しく歩きましょう。			