

## 講義情報

|               |   |
|---------------|---|
| 講義情報番号        |   |
| <b>講義表題情報</b> |   |
| * 開講学年1       | 2   |
| * 入学年度1       | 2022～   |
| * 対象学科1       | 健康スポーツ  |
| * 科目名1        | 発育発達と老化   |
| <b>担当教員情報</b> |   |
| * 担当教員        | 竹島 伸生   |
| <b>講義詳細情報</b> |   |
| * 講義目的・講義内容   | <p>加齢とは、生まれてから死に至るまでの徐々にかつ自然に変化していく様を意味する。生まれてから成長するまでの期間は発達成長するというプラスの要素、また成長期以後死に至るまでの期間は身体全ての臓器において機能が低下や減退をするというマイナスの要素として示される。人のエイジングを正しく理解し、健全な発達成長と老化について理解できるようにする。</p> <p>子どもから成人へと成長する過程における身体の発育や身体諸機能の発達を理解することは、スポーツや運動に関わる者にとって極めて重要なことである。</p> <p>また、成長期を経て高齢期に至る過程をどのように過ごすかについて考えることは、超高齢社会に突入する現代社会において生き方を模索する上で大変有意義である。</p> <p>本講義では、体育・スポーツの指導者という観点から誕生から成長期、さらに高齢期に到るまでのライフステージに沿って学修する。</p>  |
| * 到達目標        | <p>性差や個人差(早熟・晩熟)なども含めて発育・発達を正しく理解し、スポーツに関連する年齢や年代別に応じて至適な運動方法や指導ができる態度が身につくことを目標とする。WHOが示す高齢者神話について学び、新しい高齢者観への理解を図る。</p> <p>また、加齢に伴う身体機能の変化、身体運動による効果などの学習から、人の適応能やactive agingに対する専門的知識を習得し、正しいエイジングを考える能力や態度を身につけることを目指す。</p>  |
| * 授業計画        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 授業のアウトラインを理解する<br/>事前学修: 履修要覧を読んで理解、発育発達と老化について調べてくること 2時間<br/>事後学修: 履修計画をしっかりと立てるとともに配布したレジュメ、テキスト、ノートを基に発育発達と老化についてまとめる 2時間</li> <li>2. 発育発達の概念、性差と個人差、体格、体型の発育・発達を理解する<br/>事前学修: 発育発達の概念、体格と体型、体格、体型の発育・発達について予習する 2時間<br/>事後学修: 発育発達の概念、体格と体型、体格、体型の発育・発達について復習する 2時間</li> <li>3. 筋の発育・発達を学ぶ<br/>事前学修: 筋の発育と発達について予習する 2時間<br/>事後学修: 筋の発育と発達について復習する 2時間</li> <li>4. 体力・運動能力の発育発達を学ぶ<br/>事前学修: 体力・運動能力とは 2時間<br/>事後学修: 体力・運動能力の発育発達について復習する 2時間</li> <li>5. 脳の発育・発達と加齢について学ぶ<br/>事前学修: 脳について予習する 2時間<br/>事後学修: 脳の発育・発達と加齢、個人差について復習する 2時間</li> <li>6. 呼吸循環機能の発育・発達と加齢について学ぶ<br/>事前学修: 呼吸循環機能の発育・発達と加齢について予習する 2時間<br/>事後学修: 呼吸循環機能の発育・発達と加齢について復習し、まとめる 2時間</li> <li>7. 神経-筋機能の発育・発達と加齢について学ぶ<br/>事前学修: 神経-筋機能の発育・発達と加齢について予習する 2時間<br/>事後学修: 神経-筋機能の発育・発達と加齢を復習し、まとめる 2時間</li> <li>8. 基本運動(運動能力)の発達過程を理解する<br/>事前学修: 基本運動(運動能力)について予習する 2時間<br/>事後学修: 基本運動(運動能力)の発達過程と個人差について復習する 2時間</li> <li>9. Active Aging1- inactive(不活動)とaging(加齢)について学ぶ<br/>事前学修: inactive(不活動)とaging(加齢)について予習する 2時間<br/>事後学修: inactiveとagingについて復習し、まとめる 2時間</li> <li>10. Active Aging2-高齢者神話を学び、体力・健康度の個人差を知る<br/>事前学修: 老いの神話と高齢者神話の打破、スーパー老人について予習する 2時間<br/>事後学修: 老いの神話と打破-新旧の高齢観とスーパー老人について復習し、まとめる 2時間</li> <li>11. Exercise Gerontology1 高齢者とエアロビクス<br/>事前学修: エアロビクスについて予習する 2時間<br/>事後学修: 高齢者とエアロビクスについて復習する 2時間</li> <li>12. Exercise Gerontology2 高齢者とレジスタンス<br/>事前学修: レジスタンスについて予習する 2時間<br/>事後学修: 高齢者とレジスタンスについて復習する 2時間</li> <li>13. Exercise Gerontology3 高齢者とバランス<br/>事前学修: バランスについて予習する 2時間<br/>事後学修: 高齢者とバランスについて復習する 2時間</li> <li>14. Exercise Gerontology4 高齢者と柔軟性<br/>事前学修: 柔軟性について予習する 2時間<br/>事後学修: 高齢者と柔軟性について復習する 2時間</li> <li>15. まとめ<br/>事前学修: 過去の授業を振り返り、理解の程度をチェックする 2時間<br/>事後学修: 理解できていない課題や内容を点検して、テストに備える 2時間</li> </ol> |
| * 履修の条件・注意事項  | <p>予習・復習をすること。積極的に質問すること。選択科目であるが、履修者は将来子供や高齢者など幅広い層の人たちに運動指導などを行いたいと考えている人に受講して欲しい内容となっている。</p>  |
| * 成績評価基準・方法   | <p>定期試験(70%)、小テスト(10%)、講義への参加度(20%)により総合的に評価し、60点以上の者を合格とする。</p> <p>規定回数以上の欠席は試験を受けることができない。</p> <p>授業実施が全て遠隔授業になった場合には、定期試験(70%)に加えて毎回の出席回答時に授業の聴講日時、学習時間並びに理解度チェック等(10%)を行うとともに、小レポート課題(20%)による学習の復習と点検を求め、成績を総合評価する。</p>   |
| * テキスト        | ナッブ「ウエルビクス運動のすすめ」(竹島伸生編著、2017)ISBN978-4-905168-51-5   |
| 参考書           | 適宜授業で紹介する。  |