

令和8年度前学期 社会人公開授業

科目名	発育発達と老化
開設学校名	朝日大学
講師	保健医療学部健康スポーツ科学科 教授 竹島 伸生（たけしま のぶお）
初回予定日	2026年4月10日（金）
授業時間	毎週金曜日 2時限目 10時45分～12時15分（全15回）
主会場	朝日大学 穂積キャンパス 6号館2階 6201 講義室
聴講方法	対面授業
科目内容	<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> <p>〔到達目標〕</p> <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>
注意事項	<p>高校生は受講できません。</p> <p>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> <p>テキスト：ナップ「ウエルビクス運動のすすめ」（竹島伸生編著、2017） ISBN978-4-905168-51-5</p>

授業の開催日程

回	日付	講義テーマ
第1回	4月10日	授業のアウトラインを理解する
第2回	4月17日	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
第3回	4月24日	筋の発育・発達を学ぶ
第4回	5月1日	体力・運動能力の発育発達を学ぶ
第5回	5月8日	脳の発育・発達と加齢について学ぶ
第6回	5月15日	呼吸循環機能の発育・発達と加齢について学ぶ
第7回	5月22日	神経-筋機能の発育・発達と加齢について学ぶ

第 8 回	5 月 29 日	基本運動（運動能力）の発達過程を理解する
第 9 回	6 月 5 日	Active Aging1— inactive（不活動）と aging（加齢）について学ぶ
第 10 回	6 月 12 日	Active Aging2—高齢者神話を学び，体力・健康度の個人差を知る
第 11 回	6 月 19 日	Exercise Gerontology1 高齢者とエアロビクス
第 12 回	6 月 26 日	Exercise Gerontology2 高齢者とレジスタンス
第 13 回	7 月 3 日	Exercise Gerontology3 高齢者とバランス
第 14 回	7 月 10 日	Exercise Gerontology4 高齢者と柔軟性
第 15 回	7 月 17 日	まとめ