

| | | | |
|------------------|---|-----------------|----------------|
| 講義コード | 1073 | 科目区分 | 専門教育科目(専門共通科目) |
| (フリガナ) | コウレイシャツスポーツ | (フリガナ) | イガワ タカヒロ |
| 授業科目名 | 高齢者とスポーツ | 担当教員名 | 井川 貴裕 |
| 英文授業科目名 | | | |
| 基準年次(開講期) | 1年生/後期 | 履修形態 | 選択 |
| 曜日/時限/講義室 | 木曜日/2時限/311教室 | | |
| 授業の方法 | 演習 | 授業の方法 (詳細情報) | 演習中心 |
| 単位 | 2 | 週時間 | 2 |
| 授業のキーワード | 健康寿命、転倒、認知症、介護予防、体力測定 | | |
| 授業概要・目的 | 本授業では以下の2点を獲得することを目的としている。 1)健康寿命を縮めている要因を理解する 2)高齢者に対する運動プログラムを作成するための様々な情報を理解する | | |
| 到達度評価の 評価項目 | ・高齢者の健康寿命延伸のための運動プログラムを立案することが出来る ・体力測定の方法を理解し、実際に測定評価を行うことが出来る | | |
| 授業計画 | | | |
| 第1回 | オリエンテーション、高齢者のスポーツ 授業の進め方、健康寿命延伸のためのスポーツ | | |
| 第2回 | 健康寿命延伸のための運動① 転倒、認知症予防のための運動 | | |
| 第3回 | 健康寿命延伸のための運動② 地域の高齢者と一緒に運動を行う | | |
| 第4回 | 高齢者の体力測定① 新体カテスト | | |
| 第5回 | 高齢者の体力測定② CS-30、Time up& go、最大ステップング | | |
| 第6回 | 筋カトレーニング① 下肢筋カトレーニング | | |
| 第7回 | 筋カトレーニング② 上肢筋カトレーニング | | |
| 第8回 | バランストレーニング① 動的バランス | | |
| 第9回 | バランストレーニング② 静的バランス | | |
| 第10回 | デュアルタスクトレーニング① 地域の高齢者と一緒に運動を行う | | |
| 第11回 | デュアルタスクトレーニング② 地域の高齢者と一緒に運動を行う | | |
| 第12回 | 様々な疾患を持った人のトレーニング① 糖尿病、骨粗しょう症、高血圧などの様々な疾患を持った人への運動処方とリスクマネジメント | | |
| 第13回 | グループ発表 高齢者に対する運動プログラムを立案し発表 | | |
| 第14回 | グループ発表 高齢者に対する運動プログラムを立案し発表 | | |
| 第15回 | グループ発表 高齢者に対する運動プログラムを立案し発表 | | |
| 教科書・参考書等 | 各回、配布資料を用意する。以下、予習・復習にあたる参考図書を紹介する。 ・日本トレーニング指導者協会 監修「トレーニング指導者テキスト理論編、実践編、実技編」大修館書店 | | |
| 授業で使用する 機器等 | 各回、配布資料を用意する。ほか、音声教材、映像(ビデオ/PC/その他画像資料) | | |
| 予習・復習への アドバイス | 各回の講義内容を確認し、参考書を読む。 | | |
| 履修上の注意・ 受講条件等 | ・基礎共通科目(保健体育教職必修科目)。日本体育協会共通科目 I・II 修了証およびスポーツリーダー資格取得のための必修科目。日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者受験資格取得のための必修科目 | | |
| 成績評価の基準等 | 以下の3つの観点から評価する 1) 授業に取り組む姿勢(20/100) 2) 課題レポート(30/100) 3) 期末試験(50/100) | | |
| メッセージ | トレーニング指導者、体育教員などスポーツの指導に関わることに興味のある学生が是非受講して下さい | | |
| オフィス・アワー | | | |
| その他 | | | |