

講義コード		科目区分	専門教育科目
(フリガナ)	センモンエンシュウ	(フリガナ)	タカハシ カズエイ
授業科目名	専門演習	担当教員名	高橋 一栄
英文授業科目名	Professional practice		
基準年次(開講期)	3年(通年)	履修形態	必修
曜日/時限/講義室	木 3限/池袋		
授業の方法	演習	授業の方法 (詳細情報)	演習
単位	2	週時間	4
授業のキーワード	ジェロントロジー・スポーツ、加齢発達学、身体活動・エクササイズ、有酸素運動、無酸素運動		
授業概要・目的	本演習では、次の3点を中心に学習する 1) ジェロントロジー(加齢発達学)の概要(とくにジェロントロジー・スポーツ)を理解する。 2) 日本の高齢者の、スポーツや身体活動に対する意識がどのように変化してきたのかを理解する。 3) 高齢者の「身体活動・エクササイズ」を体感的に理解する。		
到達度評価の評価項目	(知識・理解) ・高齢化率25%を超えて、世界一高齢社会を迎えている日本において、「平均寿命」だけでなく「健康寿命」を伸ばすことが必要であることを説明できる。 ・高齢者にとって「身体活動・エクササイズ」は不可欠であり、とくに、「有酸素運動」にくわえて、「無酸素運動」が必要であることを体感的に説明できる。		
授 業 計 画			
第1回	ガイダンス・オリエンテーション 新しい学問「ジェロントロジー」(とくにスポーツ)とは? これから15回で何を学ぶのか?		
第2回	PART1:「ジェロントロジー・スポーツ」について なぜいま「ジェロントロジー・スポーツ」なのか? 高齢社会への突入、「ジェロントロジー・スポーツ」の種類		
第3回	PART2「高齢者と筋力」 高齢者の生活の現状、転倒は身近で起きる、転倒に関する新たな「筋」の発見		
第4回	PART3「高齢者と身体機能」 高齢者の身体機能の特徴、身体機能低下の原因、歩行能力の測定、高齢者のトレーニング効果		
第5回	PART4「高齢者と生理機能」 高齢者の生理機能の特徴、加齢による生理機能の変化、身体に生じる加齢変化		
第6回	PART5「93歳高齢女性へのインタビュー」 過去の生活古帰り、現在の日常生活、スポーツ運動とのかかわり		
第7回	PART6「93歳高齢女性 健脚度検査の実態」 健脚度検査:10m全力歩行、最大一歩幅、40cm踏み台昇降		
第8回	PART7「転倒の危険性」① 長寿社会と転倒の危険性、ロコモティブ・シンドローム、転倒の実態		
第9回	PART8「転倒の危険性」② 室内における転倒予防チェックリスト、転倒予防への医学的対応、運動による転倒予防比較試験		
第10回	PART9「転倒の危険性」③ 転倒は誰にでも起こりうる、店頭についての発想の転換、転倒世代と人口構成		
第11回	PART10「転倒予防の科学的根拠」 骨を考える、骨と運動、高齢者の運動のポイント		
第12回	PART11「転倒予防への積極的提言」 転倒予防への具体的な取り組み、具体的内容紹介、簡単筋トレとストレッチング		
第13回	PART12「REVIEW ①」 1から5の復習		
第14回	PART13「REVIEW ②」 6から11の復習		
第15回	まとめ PART14 ジェロントロジー・スポーツ全体について考える		
教科書・参考書等	井上成美(2007)「ジェロントロジー・スポーツ」フジサンケイビジネスアイ、東京		
授業で使用する機器等	毎回授業者が資料用意、パワーポイント、配布資料		
予習・復習へのアドバイス	各回の配布資料の確認		
履修上の注意・受講条件等	必修教科		
成績評価の基準等	毎回の授業への取り組み(40/100),課題・レポート(40/100),演習理解力(20/100)		
メッセージ	遅刻厳禁、欠席の場合はラインで事前報告、		
その他			