



ID: 1485

科目名	スポーツ科学論Ⅲ【26年度生用】			コード			
英語表記	Sports Science Ⅲ						
担当教員名	大金 朱音			年度	平成26年度		
基準年次	3年次	開講期	前期		単位数		
授業形態	講義	授業形式			履修形態		
授業概要							
<p>高齢社会の進展に伴い、運動指導者は高齢者の指導に携わる機会が増えている。その前提として、高齢者の健康/体力と身体運動の関係や運動実践に伴うリスク等を理解し、高齢者の心理や行動全般への関心や興味を高めることが重要である。この科目は、高齢者の運動指導に必要な理論と技術の実習を行ない、高齢者を対象とした運動指導力を向上させることを目的とする。</p>							
到達目標							
<p>① 高齢者の運動指導に関連する社会的背景(介護予防の推進等)を理解している。② 加齢に伴う生理的変化、解剖学的変化について理解している。③ 高齢者の健康および体力の維持増進、介護予防におけるスポーツ・運動・トレーニングの効能を理解している。④ 高齢者向けのトレーニング技術を学習することで、高齢者を対象とした運動指導力を向上させる。⑤ 高齢者向けの体力テストの方法や評価とフィードバックの方法を理解している。</p>							
授業計画							
第1回	ガイダンス 介護予防, 健康長寿とは						
第2回	生活機能ICFとは						
第3回	老化の運動生理学①						
第4回	老化の運動生理学②						
第5回	高齢期にみられる健康問題 三大疾病と廃用症候群						
第6回	高齢者向けのトレーニング① 有酸素運動						
第7回	高齢者向けのトレーニング② 柔軟性を高める運動						
第8回	高齢者向けのトレーニング③ 自重によるレジスタンストレーニング						
第9回	高齢者向けのトレーニング④ チューブを用いたレジスタンストレーニング						
第10回	高齢者向けの体力テスト① 元気高齢者向け						
第11回	高齢者向けの体力テスト② 要支援, 要介護者向け						
第12回	体力テストの評価とフィードバック①						
第13回	体力テストの評価とフィードバック②						
第14回	高齢者とのコミュニケーション 接遇						
第15回	総括						
評価方法と基準			評価項目と割合(%)				
出席、授業態度、レポート、試験を総合的に判断して評価する			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
				20	40	40	
授業外学習			テキスト、教材				
			必要に応じて授業時に配布する				
参考書			受講生へのメッセージ				
WHO「ICF国際生活機能分類」中央法規			<p>高齢者への運動指導力を必要とされる仕事は増えています。日本は高齢先進国です。この分野での力をつければ、将来は世界進出のチャンスも到来するでしょう。頑張りましょう。</p>				
キーワード							
高齢者, 介護予防, 生活機能, トレーニング							