

【授業の到達目標および概要】

超高齢社会においては、体力維持が大切であり特に体力要素の「柔軟性」「持久性」「筋力」の維持が重要であることを理解できるようになる。

体力の維持または向上を目的とした日常生活で実践可能な運動方法、運動用具開発、普及並びに評価、また公園での健康づくりの運動が盛んな東南アジアの事例より、日本における健康づくりの施設としての公園利用の可能性についても学習する。

【授業計画】

- ① 超高齢社会における体力の重要性
- ② 適度な運動による身体効果
- ③ 健康づくりに必要な体力とその運動
- ④ 健康づくりのための年齢・対象別身体活動指針
- ⑤ 特定保健指導における運動指導(1)
- ⑥ 特定保健指導における運動指導(2)
- ⑦ 健康づくりの運動と継続
- ⑧ 日常生活で実践可能な運動方法・用具の開発(1)
- ⑨ 日常生活で実践可能な運動方法・用具の開発(2)
- ⑩ 日常生活で実践可能な運動方法・用具の普及、評価
- ⑪ 東南アジア地域における公園での健康づくりの現状と日本での可能性
- ⑫ 街区公園を健康づくり施設として利用する意義
- ⑬～⑮ まとめ

【授業外学習】

次の文献を事前に読んでおくこと。

1. Elaine N. Marieb: Essentials of Human Anatomy and Physiology
2. Allan Bolton, Nigel Champion, Garry Egger: Fitness Leader's Handbook
3. 前川峯雄: 保健体育スポーツ指導選書 現代体育学研究法

【成績評価の方法・基準】

授業や課題への取り組み態度、提出物等により総合的に評価する。

【教科書】

随時プリントを配布する。

【参考書】

参考文献、資料等については授業時に指示する。