

講義名	エイジングフィットネス論			授業形態	
担当教員	関 和俊	開講期・曜日・時限	前期 木曜日 1時限		
		単位数	2	履修開始年次	3年生

**主題と概要**

我が国は世界有数の長寿国であり、健康で長寿を享受する健康寿命が価値をもつ時代である。本講義では、老化に伴う身体諸機能の変化、運動能力低下、高齢者にとっての体力・運動の意義、老化防止運動プログラムについて理解を深める。そして、自ら積極的に健康を維持するために方策についての理解を深めることを目的とする。

**到達目標**

エイジング（加齢）に伴う身体機能に関する知識を習得し、説明できるようになる。  
アンチエイジングと生活習慣（運動、食事、睡眠など）に関する基礎知識について説明できるようになる。  
中高年に対する運動の重要性と効果、また実践方法について理解し、説明できるようになる。

**提出課題**

各回、講義理解度テストを行います。  
講義内レポート課題を課します。

**課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法**

講義理解度テストについては、その登壇に解説を行います。

**評価の基準**

各回の講義理解度テスト：40%  
講義内レポート（14回自実施）：10%  
模範テスト・定期テスト・・・50%

**履修にあたっての注意・助言他**

・レポート課題は、各回の講義内容に関する課題としますが、新聞などによる「健康」に関する情報にアンテナを張り、レポートに活かしてください。  
・身近な方（家族や隣居ら）の健康行動や健康状態を知り、本講義内容を活かしてください。  
・講義内容の定着を計るため、テストを2回（模範テスト・定期テスト）行います。

**教科書**

.使用しない。

**参考図書**

.なし。

**その他**

適宜使用するプリント・参考文献を配布します。

**授業計画**

1. エイジングと身体活動の必要性について  
予習 エイジングと身体活動の必要性に関する内容を図書等で予習しておくこと（120分）  
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと（120分）
2. 基礎：健康増進に必要な運動とは  
予習 健康増進に必要な運動に関する内容を図書等で予習しておくこと（120分）  
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと（120分）
3. 基礎：健康増進に必要な栄養とは  
予習 健康増進に必要な栄養に関する内容を図書等で予習しておくこと（120分）  
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと（120分）
4. 基礎：健康増進に必要な休養とは  
予習 健康増進に必要な休養に関する内容を図書等で予習しておくこと（120分）  
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと（120分）
5. 身体活動・運動の社会環境対策とは  
予習 身体活動・運動の社会環境対策に関する内容を図書等で予習しておくこと（120分）  
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと（120分）
6. 生活習慣病・メタボリックシンドロームとその予防  
予習 生活習慣病に関する内容を図書等で予習しておくこと（120分）  
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと（120分）
7. ロコモティブシンドローム・フレイルとその予防（1）  
予習 ロコモティブシンドロームに関する内容を図書等で予習しておくこと（120分）  
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと（120分）
8. ロコモティブシンドローム・フレイルとその予防（2）  
予習 フレイルに関する内容を図書等で予習しておくこと（120分）  
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと（120分）
9. メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム・フレイルの測定・評価  
予習 メタボ・ロコモ・フレイルの測定・評価に関する内容を図書等で予習しておくこと（120分）  
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと（120分）
10. 認知症とその予防  
予習 エイジングと身体活動の必要性に関する内容を図書等で予習しておくこと（120分）  
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと（120分）
11. 我が国の介護予防の取組みについて  
予習 エイジングと身体活動の必要性に関する内容を図書等で予習しておくこと（120分）  
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと（120分）
12. 生活習慣病や加齢差に対する運動処方について  
予習 生活習慣病や加齢差に対する運動処方に関する内容を図書等で予習しておくこと（120分）  
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと（120分）
13. エイジングフィットネスに関する国内外の最新研究報告  
予習 エイジングフィットネスに関する研究報告を読み、予習しておくこと（120分）  
復習 講義資料を見直し、講義内容を再確認しておくこと（120分）
14. エイジングフィットネスとは（講義内レポート課題）  
予習 エイジングと身体活動に関する論文抄読を実施するため、興味関心ある論文を検索しておくこと（120分）  
復習 定期試験に向けて、これまでの講義資料を見直ししておくこと（120分）
15. 模擬テスト

**授業形態（アクティブ・ラーニング）**

ア：PBL（課題解決型学習）	<input type="radio"/>	イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
ウ：ディスカッション、ディベート	<input type="radio"/>	エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション	<input type="radio"/>	カ：実習、フィールドワーク
キ：その他（A・L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）		

**卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連**

高齢者における身体機能の変化、アンチエイジングに関する生活習慣、さらには運動の重要性とその効果についての基礎知識を身につけることができる。また、健康保持・増進に関わるプレゼンテーションする機会を設けるため、プレゼンテーション能力を養うことができるため、ディプロマポリシーの達成に貢献できる科目である。

**双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述**

各講義開始前に、講義内容の知識度を、レスポンスを使用し確認します。  
各回、講義理解度テストを、Formsを用いて確認します。

**実務経験の有無及び活用**

**備考**