

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もある。本講義では、老化に伴う身体機能の変化、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**

理解度テスト：30%  
中間テスト：10%  
講義内レポート：10%  
定期試験：50%  
\*定期試験受験後、追加レポート課題提出も可。レポート課題提出者については、レポート内容に応じて加味するケースがあります。

**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(家族や親族ら)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。

**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
2. 基礎：健康増進に必要な運動とは
3. 基礎：健康増進に必要な栄養とは
4. 基礎：健康増進に必要な休養とは
5. 身体活動・運動の社会環境対策とは
6. 生活習慣病・メタボリックシンドロームとその予防(1)
7. 生活習慣病・メタボリックシンドロームとその予防(2)
8. 理解度テスト (講義1回-7回分)とその振り返り
9. ロコモティブシンドローム・フレイルとその予防(1)
10. ロコモティブシンドローム・フレイルとその予防(2)
11. メタボ・ロコモ・フレイル 測定・評価
12. 認知症とその予防
13. 我が国の介護予防の取組みについて
14. エイジングフィットネスに関わる国内外の最新研究報告
15. エイジングフィットネスとは(講義内レポート課題)

**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)		

**準備学修(予習・復習等)の具体的な内容及びそれに必要な時間**

予習：2時間  
加齢に関する「健康(・問題)」の情報収集(新聞、メディア情報)をしておくこと。  
復習：2時間  
講義内で出てきたキーワードなどを調べ直し、レポートにまとめること。

**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**

responやformsをコミュニケーションツールとして活用します。

**実務経験の有無及び活用**

**備考**