

授業科目名	生涯スポーツ学特殊研究		授業形態	講義	授業科目区分	専門科目 (スポーツ文化・社会科学)
担当教員名	吉武 裕			補助担当者名		
単位数	2 単位		履修年次	-	受け入れ人数	-
授業の概要 及び達成目標	加齢に伴う体力や生理機能の変化およびこれらの高齢者の高次生活機能への影響、ならびに高齢者の高次生活機能の保持・向上のための運動指導のあり方などについての講義を行う。					
成績評価の方法	学期末試験の成績(%) 授業への取り組み状況(50%) レポート等の提出状況(50%) を総合的に評価する。					
成績評価の基準	レポート提出や授業中の発表を重視する。課題提出、発表をすべて行なった場合80点を与え、それを基準に取組や発表内容で加点、減点を行う。					
テキスト、教材 参考書	Shephard R.J: Aging, physical activity, and health, Human Kinetics 折茂肇編集：新老年学, 東京大学出版会 日本老年医学雑誌、体力科学、公衆衛生学雑誌、Med Sci Sports Exerc, J Gerontolなどの論文を資料として使用する					
履修条件・ 関連科目			備考(教員メッ セージ含む)			
オフィス・アワー						
授業計画						
回	担当教員名	授業内容			授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)	
1	吉武 裕	わが国における高齢者の現状			適宜指示する(1時間)	
2	"	老化の研究(横断的研究と縦断的研究)			適宜指示する(1時間)	
3	"	生理的老化と病的老化			適宜指示する(1時間)	
4	"	加齢に伴う生理機能の変化			適宜指示する(1時間)	
5	"	体力の加齢変化			適宜指示する(1時間)	
6	"	日常生活動作遂行能力の加齢変化			適宜指示する(1時間)	
7	"	フレイルのメカニズム			適宜指示する(1時間)	
8	"	フレイルの予防			適宜指示する(1時間)	
9	"	抗老化(カロリー制限と身体活動)			適宜指示する(1時間)	
10	"	高齢者の生活習慣病予防のあり方について			適宜指示する(1時間)	
11	"	高齢者の高次生活機能の維持に必要な体力水準について			適宜指示する(1時間)	
12	"	高齢者の高次生活機能の維持に必要な身体活動量水準について			適宜指示する(1時間)	
13	"	高齢者の運動指導法			適宜指示する(1時間)	
14	"	高齢者の身体活動測定法			適宜指示する(1時間)	
15	"	高齢者の体力測定法			適宜指示する(1時間)	
16	"	まとめ			フレイル予防についてのレポート作成(3時間)	