

科目番号	35	科目名	中高齢者と生涯スポーツ	
英文科目名				
大学・短期大学名	びわこ成蹊スポーツ大学			大学
連絡先	大津市北比良1204番地			
	TEL :	077-596-8420	FAX :	077-596-8429
担当教員	村瀬 陽介 (スポーツ 学部 講師)			
実施方法	対面授業	遠隔授業	対面・遠隔併用	
教室名	未定	会場		
授業期間	2026年4月20日(月)～2026年7月27日(月) <毎週月曜日> 3 時限・講時 13 : 10 ~ 14 : 50			
超過時の選考方法				
成績評価方法	定期試験(筆記)	30	%	
	レポート試験(期末)		%	
	平常点(出席・授業態度)		%	
	その他(①小レポート ②授業内テスト)	①50% ②20%	%	
別途負担費用	なし			
その他特記事項				
<講義概要・到達目標>				
<p>本科目は、生涯スポーツについてこれまで学んだ基礎知識をさらに発展させ、自身の意見を述べられることを目標とする。加齢による身体の変化について、生理学的観点から運動・スポーツの重要性を理解できるように授業を展開する。また、生涯スポーツに関わる現状と課題を整理し、スポーツ政策について解説する。木球などのニュースポーツの体験を通じて競技スポーツとは異なった楽しみ方を知り、運動・スポーツの持つ多面的な価値に気づくだけでなく、将来の運動実践につなげられるようにする。</p>				
<授業スケジュール>				
回	月日	テーマ・キーワード		
1	4月20日	ガイダンスおよび生涯スポーツの現状と課題		
2	4月27日	加齢と老化		
3	5月11日	老化と運動～骨格筋、骨～		
4	5月18日	老化と運動～免疫、肥満、炎症～		
5	5月25日	老化と運動～認知機能～		
6	6月1日	老化と運動～栄養～		
7	6月8日	授業のまとめ(1)と到達度検証		
8	6月15日	生涯スポーツのはじまりと日本における現状		
9	6月22日	中高齢者のスポーツと実際—木球体験		
10	6月29日	凧ルスプロモーションと行動変容ステージ		
11	7月6日	生涯スポーツの振興政策		
12	7月13日	スポーツクラブの運営		
13	7月20日	中高齢者のスポーツと実際—ゴールドツチ体験		
14	7月27日	スポーツの多様性		
15	月 日			
<教科書・参考書>				
適宜レジュメで触れる				