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＞

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。

＜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ー木球体験
10	6 月 29 日	ヘ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ーゴールドッヂ体験
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