

2007 年度

科目名 発育・発達と老化	対象学科・学年 人間社3回生	担当者 児玉 公正
授業テーマ 性・年齢に適した運動とは		
授業の概要と目標 身体の発育と発達は20年前後の時間をかけてゆっくりと完成し、その後徐々に機能が低下していくといわれている。身体の成長・発達と老化は、先天的な要因と、それぞれの時期にどのような刺激が与えられるかという後天的な要因によっても大きく影響される。成長・発育期に適切な運動に取り組み健康でたくましい体をもつ大人に成長し、成人した後の適度な運動習慣は老化を遅らせる効果がある。この講義は身体の「発育」を形態的な変化、「発達」を機能的な変化としてとらえ、その誕生から乳児期、少年期、青年期を経て中・高年期にいたる過程を形態と機能の両側面からその特徴をあきらかにする。		
評価方法 試験で評価、出席も重視		
テキスト 健康運動実践指導者用テキスト	著者 健康・体力づくり事業財団	出版社 南江堂
参考書 からだの発達 ～身体発達学へのアプローチ～	著者 高石昌弘、樋口 満、 小島武次	出版社 大修館書店
授業スケジュール・内容 1. 発育・発達に影響する先天的要因（性差。両親の体格と子どもの体格の関連） 後天的要因（栄養、疾病、運動、気候、季節による影響） 2. 発育・発達に及ぼす社会経済条件や戦争の影響 3. 発育・発達に及ぼす総合的影響（身長、体重、体形、最大酸素摂取量の国内比較、国際比較） 4. 形態発育の特徴①（長育、量育、幅育、周育、体形の経年変化） 5. 形態発育の特徴②（身体組成、特に皮下脂肪の経年変化） 6. 形態発育の特徴③（肥満と脂肪細胞） 7. 機能発達①（力強さの発達） 8. 機能発達②（ねばり強さの発達） 9. 機能発達③（ミドル・パワーの発達） 10. 機能発達④（歩・走動作の発達） 11. 機能発達⑤（跳ぶ動作の発達） 12. 機能動作⑥（投動作の発達） 13. 加齢に伴う体力の低下（力強さ、ねばり強さ、スポーツ競技成績） 14. 年齢に応じた適切な運動の質と量 15. 試験		