

2009年度

科目名	発育・発達と老化		
担当教員	児玉 公正		
配当	人社3	コード	22720
開期	前期	講時	火曜日2限
		単位数	2
授業テーマ	性・年齢に適した運動とは、そして発育と発達のタイミングに合わせたトレーニングとは何か		
目的と概要	<p>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。</p>		
成績評価法	15回の開講中、まとめを目的に小テストを数回実施する。あわせて、授業意欲や出席状況を加味し総合的に評価する。		
テキスト	健康運動実践指導者用テキスト(財団法人健康・体力づくり事業財団)		
参考書	からだの発達/身体発達学へのアプローチ(高石昌弘編、大修館書店)		
履修に当たっての注意・助言	スポーツインストラクターと体育教員の要請を意識し、講義を展開する。特に健康運動実践指導者や健康運動指導士として活躍を希望する者にとり、運動プログラムを作成するための基礎科目となる。		
講義計画			
第1回	オリエンテーション	発育・発達と老化で何を、どのように学ぶか	
第2回	体格の発育と運動	身長、体重の発育	
第3回	体力の発達過程と運動	力強さの発達、ねばり強さの発達、ミドル・パワーの発達	
第4回	動作のスキル向上の過程(1)	歩く、走る	
第5回	動作のスキル向上の過程(2)	跳ぶ、投げる	
第6回	発育・発達に合わせたトレーニング	調整力、持久力、筋力の順に時期をずらして	
第7回	成長期の運動のまとめ		
第8回	加齢に伴う体力の低下(1)	力強さ、ねばり強さ	
第9回	加齢に伴う体力の低下(2)	スポーツの競技成績	
第10回	一般成人にとっての運動の効果	有酸素性運動と無酸素性運動別特徴	
第11回	年齢に応じた適切な運動の質と量	20-30歳代、40-50歳代、60-74歳、75歳以上	
第12回	老化と運動のまとめ		
第13回	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	
第14回	発育・発達に及ぼす社会経済条件や戦争の影響		
第15回	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	