

2010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	22610
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(50%)する。あわせて、授業意欲(10%)や平常点(40%)を加味し総合的に評価する。		
テキスト	健康運動指導士用テキスト(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	青少年期の成長発育とトレーニング①	身長、骨格の発育、体重の発育、体形の変化	
第3回	青少年期の成長発育とトレーニング②	暦年齢と生理学的年齢、発育の類型	
第4回	青少年期の成長発育とトレーニング③	神経系の発達	
第5回	青少年期の成長発育とトレーニング④	発育期の体組成の変化	
第6回	青少年期の成長発育とトレーニング⑤	筋力の発達とトレーニング	
第7回	青少年期の成長発育とトレーニング⑥	持久性機能の発達とトレーニング	
第8回	青少年期の成長発育とトレーニング⑦	まとめ	
第9回	加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング①	加齢に伴う体力・運動能力の変化	
第10回	加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング②	加齢に伴う呼吸循環機能の変化	
第11回	加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング③	加齢に伴う神経の変化	
第12回	加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング④	加齢に伴う筋の変化	
第13回	加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング⑤	加齢と有酸素性トレーニング	
第14回	加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング⑥	加齢と筋力トレーニング	
第15回	加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング⑦	まとめ	