

2011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	41036	
開期	前期	講時	木曜日1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	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。				
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/準備学習	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。常に 、範囲 について予習 して臨むこと。				
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 の発育 、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 の体肢組成 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		