

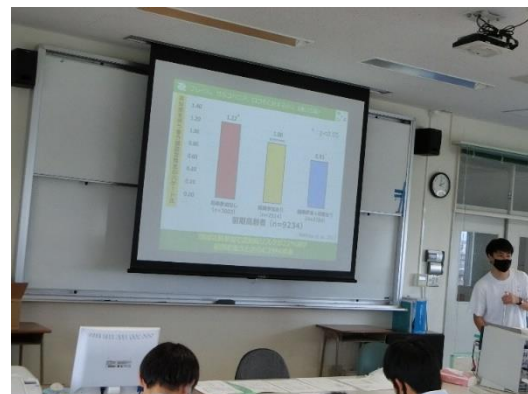
スポーツ概論

スポーツ健康科学科の授業は一般教科に加えて、3年間で計25単位の専門科目の授業があります。

専門科目の講義・演習系の授業は「スポーツ概論」と「スポーツ総合演習」、実技系の授業は部活動と連動した「スポーツⅠ（陸上・水泳）」、「スポーツⅡ（野球・バドミントン）」、「スポーツⅢ（柔道・フェンシング）」、「スポーツⅣ（野外活動）」、「スポーツⅤ（体づくり運動）」を履修しています。

スポーツ概論では1年生は「体の構造と動きの仕組み」、「体を動かすためのエネルギー供給機構」、2年生は「スポーツ栄養学」等、3年生ではこどもを中心とした「発育発達期、高齢者の健康維持に関わる老年医学」をスポーツの視点からとらえる授業、実際の運動指導にかかる指導案作成」等を実施。乙訓高校スポーツ健康科学科は競技力志向に偏らず様々な角度からスポーツを学びます。

今回の3年生の授業は「中高齢期の健康づくり運動」として「フレイル」（日本老年医学会が提唱した概念で「Frailty（虚弱）」の日本語訳）を中心に講義を行いました。

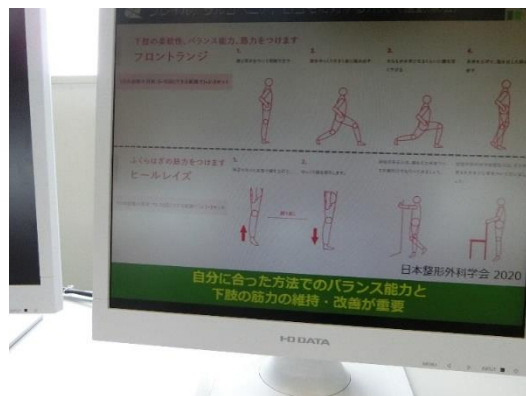


度別にみた介護が必要になった主な原因（上位3位）

	第1位	第2位	第3位
認知症	18.0	脳血管疾患（脳卒中）	16.6
関節疾患	17.2	高齢による衰弱	16.2
関節疾患	20.0	高齢による衰弱	18.4
骨折・転倒	18.4	関節疾患	14.7
認知症	24.8	脳血管疾患（脳卒中）	18.4
認知症	24.8	高齢による衰弱	13.6
認知症	22.8	脳血管疾患（脳卒中）	17.9
認知症	30.3	脳血管疾患（脳卒中）	19.8
認知症	25.4	脳血管疾患（脳卒中）	23.1
認知症	30.8	認知症	20.4
			骨折・転倒

平成29年

国民生活基礎調査の概況：Ⅳ 介護の状況（厚生労働省）より出典



2022年6月16日

スポーツ概論（スポーツ健康科学III）レポート要項

1. テーマ：「子ども、高齢者に、専門競技の特性を踏かした指導案を組み立てる」
2. 想定する介入の対象：子ども（5歳児）、もしくは高齢者（平均年齢70歳の地域在住高齢者）各20名程度
3. 提出日：2022年6月30日（木）
4. 内容
 - ・これまでの経験、学びを活かして、ユニークな運動介入プログラムについて指導案にまとめる。
 - ・「民間」の部分の内容にこだわって記述する。
 - ・白紙には、内容に関する根拠を授業資料や参考文献を手がけながら説明する。
 - ・図等を用いてわかりやすく説明する。

授業の学びを活かしつつ、ユニークなメニューの紹介を期待します！