

科目名	高齢社会と老化								年度	2025
英語科目名	Aging society and aging								学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース 1年次		必／選	選※	時間数	15	単位数	1	種別※	講義
担当教員	柴田智		教員の実務経験		有	実務経験の職種		介護福祉士		
【科目の目的】 「人生100年」と言われ始めた近年、内閣府が毎年公表する「高齢社会白書」を参考に、高齢化した現代社会についてグループワークを通じて学習します。また加齢に伴う心身の変化について学び、老化とは何かを考え、メディカルフィットネストレーナーに必要な力をつけていきます。授業後半は「介護予防」や「健康寿命延伸」の取り組みや実技を学び、将来現場で活かせる指導力を養います。										
【科目の概要】 日本における高齢化社会から考えられる諸問題について考え、運動等による対応策について学びます。										
【到達目標】 介護保険法第4条には「国民の努力及び義務」として介護予防の取り組みについて明記されている。 今後更に高齢化に拍車がかかる現代において、メディカルフィットネストレーナーとして必要なA～Cを目標とします。 A. 「高齢化した社会」を理解する B. 「加齢に伴う心身の変化」を理解する C. 必要な知識の習得と、高齢化に対応できる力を身につける										
【授業の注意点】 授業中の私語や受講態度等の受講マナーの順守については厳しく対応する。授業に出席するだけでなく授業に参加することを求め、授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができない。										
評価基準＝ルーブリック										
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力					
到達目標 A	高齢化した社会について十分に理解できた		高齢化した社会について理解できた		高齢化した社会について概ね理解できた					
到達目標 B	加齢に伴う心身の変化について十分に理解できた		加齢に伴う心身の変化について理解できた		加齢に伴う心身の変化について概ね理解できた					
到達目標 C	必要な知識を会得し、高齢化に対応できる力を十分に身につけることができた		必要な知識を理解し、高齢化に対応できる力を身につけることができた		必要な知識を理解し、高齢化に対応できる力を概ね身につけることができた					
【教科書】 必要に応じて適宜資料を配布します										
【参考資料】										
【成績の評価方法・評価基準】 課題・平常点										
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。										

科目名		高齢社会と老化				年度	2025
英語表記		Aging society and aging				学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容		到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	高齢社会の現状 (1)	内閣府が公表する「高齢社会白書」を参考に高齢社会について理解を深める (1)	1	高齢者白書について	内閣府が公表する「高齢社会白書」を参考に高齢社会について理解を深める (1)	3	
2	高齢社会の現状 (2)	内閣府が公表する「高齢社会白書」を参考に高齢社会について理解を深める (2)	1	高齢社会について	内閣府が公表する「高齢社会白書」を参考に高齢社会について理解を深める (2)	3	
3	介護予防概論	介護予防・健康寿命について学び理解する	1	介護予防	介護予防・健康寿命について学び理解する	3	
			2	健康寿命			
4	高齢者の健康や体力	高齢者の健康や体力、身体機能について学び理解する	1	高齢者の健康	高齢者の健康や体力、身体機能について学び理解する	3	
			2	高齢者の体力			
			3	高齢者の身体機能			
5	「ロコモ」「フレイル」(1)	「ロコモ」「フレイル」について学び、それに関わる運動の実技を習得する (1)	1	フレイル	「ロコモ」「フレイル」について学び、それに関わる運動の実技を習得する (1)	3	
			2	ロコモ			
			3				
6	「ロコモ」「フレイル」(2)	「ロコモ」「フレイル」について学び、それに関わる運動の実技を習得する (2)	1	フレイル	「ロコモ」「フレイル」について学び、それに関わる運動の実技を習得する (2)	3	
			2	ロコモ			
7	介護予防に関わる実技 (1)	介護予防の取り組み (運動器機能向上、尿もれ予防体操)	1	運動機能向上	介護予防の取り組み (運動器機能向上、尿もれ予防体操)	3	
			2	尿もれ予防体操			
8	介護予防に関わる実技 (2)	介護予防の取り組み (栄養・口腔機能向上・認知機能向上)を理解できる	1	栄養	介護予防の取り組み (栄養・口腔機能向上・認知機能向上)を理解できる	3	
			2	口腔機能向上			
			3	認知機能向上			
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等