

第5章

対象に合わせた スポーツ指導

……………119

1 中高年者とスポーツ ……………	120
1 運動と老化……………	120
2 運動プログラム……………	122
2 女性とスポーツ／身体的特徴について ……………	128
1 体格と身体組成……………	128
2 発育にともなう性差……………	128
3 思春期以降の性差……………	128
4 女性の体力の特徴……………	128
5 発育年齢に適した指導内容……………	129
6 月経とコンディショニング……………	129
7 妊娠・出産・育児とスポーツ……………	130
8 中高年期の身体変化とスポーツ……………	130
3 女性とスポーツ／心理的特徴について ……………	131
1 一般的な男女差……………	131
2 スポーツ行動における性差……………	131
3 性役割葛藤……………	132
4 女性とスポーツ／トレーナビリティとプログラム ……………	134
1 女性のトレーナビリティ……………	134
2 女性の特徴に応じたスポーツプログラム……………	135
5 障害者とスポーツ ……………	137
1 障害者の理解……………	137
2 障害者のスポーツの現状と課題……………	139
3 障害者のスポーツ指導者の育成……………	141

索引……………	144
---------	-----