

健康科学 -心身共に元気に生きる方法-

単位数	ナンバリングコード	
2	DCS111	
	教員名	綿谷 貴志
	専門	スポーツバイオメカニクス
	出身校等	鹿屋体育大学大学院博士後期課程 単位取得退学
	現職	北海道情報大学 情報メディア学部 情報メディア学科 講師
授業形態		
前期印刷授業・後期印刷授業		
授業範囲	試験範囲	
教科書の内容すべて	全15回の講義での学習範囲すべて	
	【試験時参照許可物】 一切自由 ※ただしWebページ（通信教育部POLITEを除く） と生成系AIの参照は不可とする。	
科目の概要		
身体の事について精神，肉体両面から幅広く理論的に理解を深める。		
授業における学修の到達目標		
情報社会の到来や社会環境の変化に伴い，国民の健康問題の様相も大きく変化してきている。現在，日本の平均寿命は男女ともに世界トップクラスであるが，現実に老後の心配がなく，健康に生き生き生活し，人生を全うしているとは考えにくい。様々な社会問題はあるがその根本に健康という基盤がなければ，豊かな人生とするのは困難である。この講義では，肉体，精神，そして社会的に健康に成るための方法を学ぶことを目的とする。		
講義の方針・計画		
第1回：今なぜ健康かーその現状と考え方ー 第2回：現代社会の健康と健康状況 第3回：健康とは何かー健康概念の変遷ー 第4回：からだの健康 第5回：運動不足と健康障害 第6回：運動の身体的効果 第7回：運動による健康づくり 第8回：心の健康 第9回：ストレスと健康 第10回：運動・スポーツの心理的効果 第11回：運動・スポーツによる心の健康づくり 第12回：健康生活とスポーツ 第13回：これからの生活と運動・スポーツ		

講義の方針・計画
第14回：健康づくりのための運動 第15回：スポーツ科学の基礎知識
準備学習
印刷授業は、教科書や学習用プリントなどを基に自学自習で学習を進めますが、授業範囲の内容の他に、教科書の内容全体を1単位で45時間かけて学習することを目安としています。わからない用語や内容は、参考文献等で検索することが準備学習として必要になります。
課題(試験やレポート等)に対するフィードバック方法
印刷授業は、提出されたレポートについて講評を付与して返却する。
成績評価の方法およびその基準
科目試験による評価100%
教科書
書名：『新版 健康と運動の科学』 著者名：九州大学健康科学センター [編] 発行所：大修館書店 ISBN：9784469263893
参考書
なし
その他
なし
試験期間
シラバス検索画面トップページ (https://syllabus-tsushin.do-johodai.ac.jp/) 下部の「2024学年暦」を参照
学習プリント
あり
教職科目
情報5の1 (6 6の6)、商業5の1 (6 6の6)、高校数学5の1 (6 6の6)、中学数学5の1 (6 6の6)
関連受講科目
なし
担当教員の実務経験
青森県スポーツ科学センター スポーツ科学専門員