

# 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<br>准教授 |
| 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】<br>一切自由 ※ただしWebページ（通信教育部POLITEを除く）<br>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   |   |                                  |
| 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   |   |                                  |

|  |
|--|
| <b>準備学習</b>  |
| 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。            |
| <b>課題(試験やレポート等)に対するフィードバック方法</b>   |
| 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。  |
| <b>成績評価の方法およびその基準</b>  |
| 科目試験による評価100%  |
| <b>教科書</b>   |
| 書名：『新版 健康と運動の科学』<br>著者名：九州大学健康科学センター [編]<br>発行所：大修館書店<br>ISBN：9784469263893  |
| <b>参考書</b>   |
| なし   |
| <b>その他</b>   |
| なし   |
| <b>試験期間</b>  |
| シラバス検索画面トップページ ( <a href="https://syllabus-tsushin.do-johodai.ac.jp/">https://syllabus-tsushin.do-johodai.ac.jp/</a> ) 下部の「2026学年暦」を参照 |
| <b>学習プリント</b>  |
| あり   |
| <b>教職科目</b>  |
| 情報5の1 (66の6)、商業5の1 (66の6)、高校数学5の1 (66の6)、中学数学5の1 (66の6)  |
| <b>関連受講科目</b>  |
| なし   |
| <b>担当教員の実務経験</b>   |
| なし   |