

# 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 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】 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			
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』 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
<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