２０２３年度第２学期ゼミナール

「健康とスポーツ科学の理論と実践」

放送大学客員教員
弘前大学教育学部
戸塚　学　先生

放送大学ゼミナール概要

　青森県は日本一平均寿命が短い県です。これを返上しようと、近年、地域住民、行政、企業、大学が手と手を取り合って、健康長寿を目指した様々な取り組みを行っています。
　このゼミでは、より安全で効果的な健康長寿への取り組みとは一体どういうものなか？特に健康維持増進のための運動を中心に、スポーツ・健康科学の視点からその効果と実際の運動のやり方等について考察します。

教科書　「これからの健康とスポーツの科学（第５版）」

安部孝・琉子友男 著／講談社／2, 400 円＋税／ISBN：9784065180952
※教科書を各自ご用意ください。

場　所　**青森学習センター講義室**

日　時　**指定された火曜日**　１５：２０～１６：２０

10 月 10 日　健康とスポーツの科学の理論と実際①
10 月 24 日　健康とスポーツの科学の理論と実際②
10 月 31 日　健康とスポーツの科学の理論と実際③

11 月 14 日　健康とスポーツの科学の理論と実際④
11 月 28 日　健康とスポーツの科学の理論と実際⑤

12 月 12 日　健康とスポーツの科学の理論と実際⑥
12 月 26 日　健康とスポーツの科学の理論と実際⑦

１月 30 日　健康とスポーツの科学の理論と実際⑧

２月　６日　健康とスポーツの科学の理論と実際⑨
２月 13 日　健康とスポーツの科学の理論と実際⑩