

2021年度第1学期ゼミナール

「健康科学の理論と実際」

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

昨今、人生 80 年という時代から 90 年時代が現実味を帯びてきています。一方、寿命の延伸は大変うれしいことではありますが、それにともない難しい課題が出てきています。その一つに健康寿命があります。本ゼミでは、健康科学の知見を中心に、健康寿命の延伸について考えていきます。

○教科書：「スポーツでのばす健康寿命 – 科学で解き明かす運動と栄養の効果 –」
深代千之、安部孝 編／東京大学出版会／2,800 円＋税／
ISBN：9784130537025 ←ISBN の最後に 5 を追加
※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

○ゼミの日時： 指定された木曜日 12:30～13:30

- 4月15日(木) 健康科学の理論と実際 ①
- 4月22日(木) 健康科学の理論と実際 ②
- 5月13日(木) 健康科学の理論と実際 ③
- ~~5月27日(木) 健康科学の理論と実際 ④ ※中止~~
- 6月10日(木) 健康科学の理論と実際 ⑤
- 6月24日(木) 健康科学の理論と実際 ⑥
- 7月 1日(木) 健康科学の理論と実際 ⑦
- 7月15日(木) 健康科学の理論と実際 ⑧
- 8月26日(木) 健康科学の理論と実際 ⑨
- 9月 9日(木) 健康科学の理論と実際 ⑩