

# 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 ④

6月24日(木) 健康科学の理論と実際 ⑤

~~7月1日(木) 健康科学の理論と実際 ⑥ ※中止~~

7月15日(木) 健康科学の理論と実際 ⑥

~~7月29日(木) 健康科学の理論と実際 ⑦ ※振替 ※中止~~

8月5日(木) 健康科学の理論と実際 ⑦ ※振替

8月26日(木) 健康科学の理論と実際 ⑧

9月9日(木) 健康科学の理論と実際 ⑨

9月16日(木) 健康科学の理論と実際 ⑩ ※振替

~~9月30日(木) 健康科学の理論と実際 ⑩ ※振替 ※中止~~