

# 令和8年度 健康論（講義）

## 1. 主題

健康に関わる様々な問題を取り上げ、現在あるいは未来に向かって活力ある生活を送るための知識や方法について学習する。

## 2. 学習目標

健全な学生生活を送るための知識、社会人として身につけるべき健康維持管理能力、さらに人生を豊かにするための身体運動の意義などについて理解を深めることを目標とする。

## 3. 授業内容（講義）

健康や体力の捉え方、それらの維持向上の仕方、メンタルマネジメント、運動文化論、運動処方論などについて講義を展開する。

## 4. 評価（講義）

6テーマの講義において、レポート（授業内で実施）を課す。レポート内容は各講義にて説明する。

### 授業に欠席した場合の対応について

欠席時に該当する教科書の章を要約し、翌週の授業時に提出する。

最終回に欠席した場合は、東1-4階（エレベータ前）のレポートボックスへ提出する（〆切 8/3日）。

レポート用紙は、教科書巻末のものを使用すること（手書きによるものとする）。

## 5. 教科書

教科書（健康論 大学生のためのヘルスプロモーション：道和書院）を持参すること。

また、レポート課題では教科書巻末の用紙を使用する。