

研究タイトル:

## 青年期の心身の健康



氏名： 渡邊志保美 / WATANABE Shihomi E-mail: watanabe@numazu-ct.ac.jp

職名： 准教授 学位： 教育学学士

所属学会・協会： 日本体育学会・日本教育カウンセラー協会

キーワード： 心の健康・心身相関

技術相談  
提供可能技術：

- 心身の健康と体育
- メンタルヘルスとうつ予防

### 研究内容： 体育とメンタルヘルス

体育実技を実施することとメンタルヘルスの健康については深い関係があり、体育実技をすることによって、「やる気」を起こさせることや精神の安定を保つのに役立っているものと各研究から証明されている。軽運動がうつの予防にも関連があると指摘されている。学校における体育お授業により、学生の健やかな心身の成長に役立てる。

### 提供可能な設備・機器：

名称・型番(メーカー)	