

学 科	鍼灸マッサージ科	学 年	3年生	期 別	後期	科目の実務経歴	有
授業科目名	健康増進学			担当教員	小泉 隆裕		
授業の方法	講義および実技			単位数	2単位	時間数	30時間
学修内容	健康づくりの基本と生活習慣について学ぶ。						
授業の到達目標	I.プロフェッショナリズム II.医学的知識 V.社会貢献 5.自身の健康管理について理解する。 8.リスク管理について理解する。 4.疾病予防と健康増進に関するアドバイスについて理解する。						
授業計画	前 期			後 期			
	回	テーマ		回	テーマ		
	1			1	ガイダンス、健康とは		
	2			2	意義の探求		
	3			3	ストレスマネジメント		
	4			4	運動と健康		
	5			5	休養について		
	6			6	食事と健康①		
	7			7	食事と健康②		
	8			8	健康とフィットネス		
	9			9	喫煙・飲酒と健康		
	10			10	中間まとめ		
	11			11	スポーツと生涯スポーツ①		
	12			12	スポーツと生涯スポーツ②		
	13			13	人生設計とライフスタイル		
	14			14	ロコモティブシンドローム		
15			15	メタボリックシンドローム まとめ			
評価基準	評価：90-100点（A評価）、80-89点（B評価）、70-79点（C評価）、60-69点（D評価）、59点以下（F・不可）						
評価方法	平常点（40%）、毎回の授業で実施する小テストレポート（60%）			実務経歴	体育学修士 所属学会…日本体育学会、日本スポーツ心理学会、国際応用スポーツ心理学会、日本フットボール学会 等		
履修上の注意	周囲とコミュニケーションをとりながら、受け身ではなく積極的に参加してください。			授業時間外の学習	授業内容を実習や日常生活で応用することが重要な授業です。		
使用教材	適宜プリントを配布します。			連絡先	質問や相談があるときは直接訪ねるか、担任の先生を通して連絡してください。		