

学 科	鍼灸マッサージ科	学 年	3年生	期 別	前期	科目の実務経歴	無
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、演習			単位数	2単位	時間数	30時間
概 要	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 5. 自身の健康管理について理解する。 Ⅱ. 医学的知識 8. リスク管理について理解する。 Ⅴ. 社会貢献 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	オリエンテーション		1			
	2	健康概論1		2			
	3	健康概論2		3			
	4	健康概論3		4			
	5	生活習慣病		5			
	6	運動指導の心理学		6			
	7	健康づくりと運動プログラム		7			
	8	健康づくり運動の実際		8			
	9	健康づくり運動の実際		9			
	10	運動障害と予防・応急処置		10			
	11	運動障害と予防・応急処置		11			
	12	温泉文化		12			
	13	温泉医学		13			
	14	熱海温泉		14			
	15	レポート		15			
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	実技が中心の授業なので、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。 「今すぐ使えるメンタルトレーニング-コーチ用」（高妻容一著、ベースボールマガジン社）			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。		