

ヘルスマネジメント		講義	非常勤講師 一戸 真子	
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの選択必修科目, スポーツトレーナーコースの専門選択科目 救急救命士コースの専門基礎分野科目	科目ナンバリング	11312201 13321202	

1. 授業のねらい・概要

健康を保持すること、健康増進に努めること、病気になっても負けない精神力を身につけることなど、「ヘルスマネジメント」能力は生きていく上で非常に重要であることについて講義する。また、私達人間は生物であり、動物でもあり、運動機能の発達は私達人間の生活を豊かにしてきたことを理解し、健康の保持・増進にとって重要な各機能や要素について学習し、ヘルスマネジメント能力の向上に必要な視点について理解を深められるよう講義する。

2. 授業の進め方

テキストの内容に沿った講義形式を基本とする。振り返りシートを活用して、理解を深められるよう工夫する。

3. 授業計画

1. 健康の定義：WHOの定義	9. 感染症、非感染性疾患と健康
2. 健康日本21, 生活習慣病	10. 行動変容, 遺伝要因と環境要因
3. ヘルスプロモーション, プライマリヘルスケア	11. アスリートの健康管理
4. ライフサイクルと健康	12. スポーツによる精神障害と対策
5. こころとからだの関係	13. ストレスマネジメント, ストレスコーピング
6. 食と栄養と健康	14. セルフケアの重要性
7. 運動・スポーツと健康	15. ヘルスマネジメント能力の向上に必要な要素
8. 休養・睡眠と健康	

4. 準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

次回の授業テーマに関するテキストを読み込んでおくこと、各授業後に指示する課題についてまとめておくこと。これらの予習・復習の時間には2時間以上必要とする。

5. 課題（試験やレポート等）に対するフィードバックの方法

試験実施後、解答などを掲示板に掲示する。

6. 授業における学修の到達目標

- 健康の定義を理解し、栄養、運動、休養・睡眠の重要性について説明できる。
- スポーツと人間の健康との関係について理解でき、アスリートの健康管理に重要な視点について説明できる。
- ヘルスマネジメント能力の向上に必要な要因、およびセルフケアの重要性について説明できる。

7. 成績評価の方法・基準

期末試験（60%）、レポート（40%）によって評価する。

8. テキスト・参考文献

テキストは、山崎喜比古監修、朝倉隆司編（2021）『新・生き方としての健康科学（第二版）』有信堂高文社（ISBN 9784842065960）、を使用するので、毎回の授業に必要となる。参考書は、『リファレンスブック』日本スポーツ協会、その他必要に応じてプリントを配布、参考書については必要に応じて講義時に紹介する。

9. 受講上の留意事項

本講義の受講をきっかけに、自らのヘルスマネジメント能力を向上させるよう積極的に受講して欲しい。

10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無

該当する。本授業は、医療施設や福祉施設評価に関する実務経験を活かして指導する。

11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。