

年度	2026年度						
授業科目名	ヘルスプロモーション	授業形態	講義	授業形式	対面	授業コード	3124004701
ナンバリング	人文社会学部経営学科 トレーナー・スポーツ経営コース (D2431)						
担当教員	未定						
配当学年	3年：人文社会学部経営学科 トレーナー・スポーツ経営コース(24)					学期	後期
単位数	2単位：人文社会学部経営学科 トレーナー・スポーツ経営コース(24)						
必修カリキュラム							
カリキュラム	人文社会学部経営学科 トレーナー・スポーツ経営コース (24)						
資格認定・一部試験免除との関連							

授業のねらい 及び到達目標	1. 基本概念・国際政策を説明できる。 2. 行動変容理論を用いて健康課題を分析できる。 3. 実践的な健康づくり計画を立案できる。 4. 大学や地域の健康支援事例を理解し、課題解決にむけた計画立案ができる。
学修内容	本授業では、現代社会における健康課題を理解し、ヘルスプロモーションの基本的な考え方を理解し、個人・集団・地域における健康づくりを科学的に考察できる力を育成する。
授業内容のレベル、関連科目	授業内容のレベル：ヘルスプロモーションの概要について幅広く学ぶ 関連科目：スポーツトレーニング入門、運動処方
授業外学修 (予習・復習)	事前学習：シラバスをもとに次回授業内容を確認し、不明な点などを明確にしておくこと。 事後学習：学習した内容について、参考文献や関連図書等を読み、理解を深めること。
授業外学修に必要な時間	◇人文社会学部経営学科 トレーナー・スポーツ経営コース 開講期間内において、約60時間の授業外学修が必要になる。
使用テキスト	
参考書、その他教材	
成績評価方法・基準	定期試験60%、平常点（レポート、グループワークでの貢献度）40%とし、総合的に評価する
課題や試験のフィードバック方法	小テスト、授業内試験、課題、レポート等について、授業時間またはmanaba等を用いて講評・解説を行う。

授業の形式・計画	<p>第1回：オリエンテーション／ヘルスプロモーションとは 健康概念と授業概要を理解する</p> <p>第2回：オタワ憲章とヘルスプロモーションの歴史 オタワ憲章と歴史を学ぶ</p> <p>第3回：日本の健康政策（健康日本21、地域保健、学校保健） 日本の健康政策と現状について学ぶ</p> <p>第4回：行動変容理論①（TTM） TTMを用いた行動変容を理解する</p> <p>第5回：行動変容理論②（HBM、社会認知理論） HBM・社会認知理論を理解する</p> <p>第6回：身体活動と運動による健康づくり 身体活動と運動の基礎について学ぶ</p> <p>第7回：食生活と栄養のヘルスプロモーション 食生活と栄養改善の基礎について学ぶ</p> <p>第8回：メンタルヘルス・ストレスマネジメント ストレス管理と睡眠について学ぶ</p> <p>第9回：生活習慣病予防と健康行動の支援 生活習慣病予防の基礎について学ぶ</p> <p>第10回：健康教育・ヘルスリテラシー 健康教育と情報リテラシーについて理解する</p> <p>第11回：大学キャンパスでのヘルスプロモーション 大学の健康支援と施策について学ぶ</p> <p>第12回：地域の健康づくり（コミュニティアプローチ） 地域での健康づくりに関する事例学習</p> <p>第13回：環境整備と政策レベルのヘルスプロモーション 健康的な社会的要因と環境整備について学ぶ</p> <p>第14回：ヘルスプロモーション計画の立案 健康企画立案とレポートを作成する</p> <p>第15回：まとめ</p>
実務経験のある教員による授業科目	