区分11	基礎分野 人間と生活・社会の理解	授業科目名	保健体育	単位数	1単位 （20時間）
開講時期	1年　前期	担当教員	井田　博之	担当教員の実務経験	(有) 無

◆実務経験の内容

国立病院機構病院に入職して（長崎医療センター→嬉野医療センター→九州医療センター→長崎川棚医療センター→福岡東医療センター→熊本医療センター）38年間の勤務経験の中で主に血液検査に従事した。認定血液検査技師として血液内科医師との骨髄像カンファレンスなどにも参加して、血液疾患患者の診断・治療に関与した。主任技師の立場では臨地実習生の指導を行い、技師長の立場では実習生の面談（就職相談）を行った。

◆授業の目的・目標

・生涯にわたって健康を維持・増進するための知識を身につける。
・自分のみならず、家族や周囲の人々の健康づくりに寄与する態度を身につける。
・将来、検査技師として働く場合に役立つ、健康に関わる科学的思考を身につける。

◆授業の概要・授業方針

・健康とは何かを考え、健康的な生活を実現するための知識や態度を身につけることを目的として、運動・栄養・休養などの観点から健康に関する話題を提供し、現代社会の様々な健康問題やその対策について考える授業を展開する。
・課題レポートの提出。

◆テキスト・参考資料等

・必要に応じて資料を配布する。
・参考書籍：「健康・スポーツ科学講義」第2版（杏林書院）

◆成績評価の方法

・授業課題レポートで評価
（期末試験は行わない）

授業計画		チェック欄
第1回	私のスポーツ歴	
第2回	わが国の健康と病気に関する背景と社会問題、生活習慣病の原因と予防	
第3回	体力とは何か、体力測定法	
第4回	運動のしくみ（エネルギー・筋・神経）	
第5回	運動のしくみ（呼吸・循環）	
第6回	運動のしくみ（内分泌）	
第7回	トレーニングの基礎理論と実践	
第8回	減量（ダイエット）の生理学	
第9回	運動と水分補給、熱中症、応急手当	
第10回	薬物・喫煙・飲酒・性感染症の健康への影響	