

2019年度 東海大学健康サポートスタッフ養成講座（ベーシックコース） 実施要項

1. **目的**：本講座は、健康づくりに必要な基礎的な知識及び技能を習得し、健康増進やQOL（quality of life）の向上に向けたサポート活動が推進できる人材を養成することを目的とします。
2. **主催**：東海大学健康学部
3. **共催**：東海大学KENKOプロジェクト
4. **対象**：東海大学の学生・大学院生・教職員、学外の方（高校生以上）
※健康増進やQOLの向上に向けた各種サポート活動に興味のある方
5. **日程**：2019年10月26日（土）・27日（日）
6. **会場**：東海大学湘南校舎 5号館3階 マネジメントラボA
7. **参加費**：無料
8. **定員**：40名（先着順）
9. **申込み**
右のQRコードから参加申し込みフォームにアクセスし、必要事項を入力してください。
申込期間：2019年9月17日（火）～10月16日（水）



10. その他

- ・全ての科目に参加された方には「東海大学健康学部認定 健康サポートスタッフ」の認定証を授与いたします。
- ・開催日時や科目等が変更する場合があります。変更が生じた場合は下記の健康学部ホームページにてお知らせいたします。

<https://www.u-tokai.ac.jp/new2018/health.html>



プログラム

10月26日（土）

時間	科目名・講師	会場
12:45～	受付（5号館3階 マネジメントラボA）	東海大学 湘南校舎 5号館3階 マネジメントラボA
13:00～13:10	開講式	
13:10～14:00	講義「健康づくりとQOLの向上」 堀 真奈美（東海大学健康学部教授・健康学部長）	
14:10～15:00	講義「大学生と就業世代の健康管理と生活習慣病予防」 石井 直明（東海大学健康学部教授）	
15:10～16:00	実技「健康づくりのためのデジタル機器の活用」 柴田 健雄（東海大学健康学部講師）	

10月27日（日）

時間	科目名・講師	会場
8:45～9:00	受付（5号館3階 マネジメントラボA）	東海大学 湘南校舎 5号館3階 マネジメントラボA
9:00～9:10	事務連絡	
9:10～10:25	講義・実技「健康と運動① ～健康づくりのための筋力トレーニング～」 有賀 誠司（東海大学健康学部教授）	
10:40～12:00	講義・実技「健康と運動② ～健康づくりのためのウォーキング～」 西垣 景太（東海大学健康学部准教授）・遠藤 慎也（東海大学健康学部助教）	
12:00～13:00	休憩	
13:10～14:00	講義・実習「健康と栄養 ～健康づくりと食事～」 森 真理（東海大学健康学部准教授）	
14:10～15:00	講義・実習「メンタルヘルスの実際① ～リフレーミング～」 堀越 由紀子（東海大学健康学部教授）・菅野 和恵（東海大学健康学部准教授）	
15:10～16:00	講義・実習「メンタルヘルスの実際② ～ポジティブストローク～」 堀越 由紀子（東海大学健康学部教授）・菅野 和恵（東海大学健康学部准教授）	
16:00～16:15	閉講式・認定証授与	