

健康運動指導士養成講習会カリキュラム

科目	内容	単位:90分=1		科目	内容	単位:90分=1		
		講義	実習			講義	実習	
1. 健康管理概論 (講義3)4.5時間	健康の概念と制度	1		8. 体力測定と評価 (講義3実習4)10.5時間	体力と運動能力の測定法	1		
	生活習慣病(NCD)概論と特定健診・保健指導	1			フィールドテストの実習 中年者(1)(2)		2	
	介護予防概論	1			高齢者の体力測定法(全身持久力)	1		
2. 健康づくり施策概論 (講義3)4.5時間	健康づくりと健康運動指導士の社会的役割	1			介護予防に関連する体力測定法とその評価		1	
	健康づくりのための身体活動基準2013とアクティブガイド	1			身体組成の測定	1		
	健康日本21(第二次)における社会環境の整備	1			体力測定および身体組成測定と評価に関する実習		1	
3. 生活習慣病(NCD) (講義11)16.5時間	メタボリックシンドローム	1			9. 健康づくり運動の実践 (実習21)31.5時間	ウォームアップとクールダウン		1
	肥満、肥満症	1				ストレッチングと柔軟体操の実践		1
	高血圧	1				ウォーキングとジョギング(1)(2)		2
	脂質異常症	1				エアロビックダンス(1)(2)		2
	耐糖能異常・糖尿病	1		水泳・水中運動(1)(2)			2	
	虚血性心疾患とリハビリテーション	1		レジスタンス運動			1	
	ロコモティブシンドローム	1		介護予防と運動(1)(2)			2	
	運動器退行性疾患	1		健康産業施設等現場研修			※	
	呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患、運動誘発性喘息)	1					—	
	がん(悪性新生物)	1		10. 救急処置 (講義2実習2)6.0時間		救急蘇生法(1)(2)	1	1
	軽度認知障害、認知症	1			外科的応急処置(1)(2)	1	1	
	4. 運動生理学 (講義11)16.5時間	呼吸器系と運動	1		11. 運動プログラムの実際 (講義6実習4)15.0時間	運動プログラム作成の基本(1)(2)		2
循環器系と運動(1)(2)		2		健診結果・安静時心電図の読み方(1)(2)			2	
脳・神経系と運動(1)(2)		2		メディカルチェックの重要性		1		
骨格筋系と運動(1)(2)		2		服薬者の運動プログラム作成上の注意		1		
内分泌系と運動		1		生活習慣病に対する運動療法プログラム作成実習(1)包括的プログラム作成			1	
運動と免疫能		1		生活習慣病に対する運動療法プログラム作成実習(2)過体重(肥満)・肥満症と高血糖・糖尿病			1	
環境と運動(1)(2)		2		生活習慣病に対する運動療法プログラム作成実習(3)高血圧と脂質異常症			1	
				生活習慣病に対する運動療法プログラム作成実習(4)ロコモティブシンドロームと運動器退行性疾患			1	
5. 機能解剖とバイオメカニクス (運動・動作の力源) (講義6)9.0時間	バイオメカニクス:力学の基礎	1		12. 運動負荷試験 (講義1実習2)4.5時間	運動負荷試験の実際	1		
	バイオメカニクス:エネルギー論	1			運動負荷試験実習(1)トレッドミル編		1	
	機能解剖学概論(1)(2)	2			運動負荷試験実習(2)自転車エルゴメータ編		1	
	陸上での運動・動作各論	1						
	水泳・水中運動	1						
6. 健康づくり運動の理論 (講義8)12.0時間	運動条件と反応・運動強度	1		13. 運動行動変容の理論と実際 (講義2実習1)4.5時間	行動変容の理論	1		
	筋力と筋量を増強するための運動条件とその効果	1			行動変容理論の実践的適用	1		
	筋パワーと筋持久力を高めるための運動条件とその効果	1			実習:行動変容を意図したプログラム開発及びカウンセリング		1	
	全身持久力を高めるための有酸素性運動	1			14. 運動とこころの健康増進 (講義2実習1)4.5時間	ストレスの考え方と評価法	1	
	障がい者の運動能力の特徴と運動	1		ストレスマネジメントとカウンセリング			1	
	青少年期の成長発育と運動	1		運動の健康行動(禁煙など)への影響		1		
	女性の体力・運動能力の特徴と運動	1		15. 栄養摂取と運動 (講義7)10.5時間		食生活と健康運動	1	
	加齢に伴う体力の低下と運動	1			消化と吸収の機構	1		
			栄養素の機能と代謝		1			
			身体活動量の定量法とその実際		1			
7. 運動障害と予防 (講義4)6.0時間	内科的障害と予防(1)(2)	2		栄養・食事アセスメント(低栄養対策を含む)	1			
	外科的損傷(頭部、頸部、上肢、体幹)	1		栄養・食事指導の基本(1)(2)	2			
	外科的損傷(腰部、下肢)	1						

※は学外の運動指導施設等において、概ね7日間以上の研修を行うこと。

健康運動実践指導者養成講習会カリキュラム

科 目 名	単位数		内 容
	講義	実習	
健康づくり施策概論	2		<ul style="list-style-type: none"> ・健康の概念、わが国の現状と健康づくり ・生活習慣病とその予防、メディカルチェ
運動生理学	3		<ul style="list-style-type: none"> ・運動とエネルギー出力系 ・運動と筋・神経系 ・発育・発達の概論、老化の過程と機能変
機能解剖とバイオメカニクス	2		<ul style="list-style-type: none"> ・骨格、筋、心臓、血管、呼吸器の構造と ・バイオメカニクスの基礎と応用
栄養摂取と運動	2		<ul style="list-style-type: none"> ・栄養学の基礎 ・食生活と運動、体重調節
体力測定と評価	1	2	<ul style="list-style-type: none"> ・体力測定の理論 ・形態及び体脂肪の測定 ・体力測定の実際と評価、データ処理
健康づくりと運動プログラム	3		<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングの原則、健康増進のための指針の具体例 ・運動プログラムの基本的考え方、目標設 ・運動のプログラミング
運動指導の心理学的基礎	1		<ul style="list-style-type: none"> ・運動における行動変容
健康づくり運動の実際		13	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォームアップとクールダウン ・ストレッチング ・ウォーキングとジョギング(1)(2) ・エアロビックダンス(1)(2)(3) ・水泳・水中運動(1)(2)(3) ・レジスタンスエクササイズ(1)(2)(3)
運動障害と予防・救急処置	2	2	<ul style="list-style-type: none"> ・内科的障害 ・救急蘇生法 ・整形外科的障害 ・外科的救急処置とテーピング
合 計	16	17	※1単位は90分