

# **健康づくりのための運動指導者の 養成及び普及定着方策について**

**「健康づくりのための運動指導者普及定着方策検討委員会報告書」**

平成18年6月

**財団法人 健康・体力づくり事業財団**

## 目 次

1	検討の背景	1
2	委員会の検討経緯	2
3	今後の健康運動指導士の在り方	3
4	具体的な見直し内容	4
(1)	養成カリキュラムの拡充 (別紙1) 健康運動指導士養成カリキュラム新旧対照表	4
(2)	健康運動指導士養成校制度の創設	7
(3)	保健師・管理栄養士等の講習会の一部科目免除 (別紙2) 保健師・管理栄養士等に係る養成講座科目一部免除	9
(4)	実務経験者への受験資格の付与 (別紙3) 実務経験者に係る受講科目	10
(5)	登録更新時講習の充実	11
(6)	その他の見直し	12
(7)	実施時期	13
5	中長期的な検討課題	14
参考1	健康運動指導士・健康運動実践指導者の現状について	15
参考2	都道府県別健康運動指導士・健康運動実践指導者養成人員	16
参考3	現行の養成講習会受講資格	17
参考4	健康づくりのための運動指導者普及定着方策検討委員会設置要綱	18

## はじめに

このたびの医療制度改革においては、ご案内のとおり、生活習慣病予防が生涯を通じた個人の健康づくりだけでなく、中長期的な医療費適正化対策の柱の一つとして位置付けられたところであります。

財団法人健康・体力づくり事業財団（以下「財団」という。）では、これまで、主に生活習慣病の一次予防の場において運動プログラムの作成と指導を担う者として健康運動指導士（以下「指導士」という。）等の養成事業を実施してまいりました。

しかしながら、今後展開される本格的な生活習慣病対策においては、一次予防に留まらず二次予防も含めた健康づくりのための運動を指導する専門家が求められ、今後ますます指導士等がその活躍の場を広げ、国民の健康づくりに貢献していくためには、現行の指導士養成の在り方を大幅に見直し、その養成カリキュラム、資格取得方法や普及定着に至るまで、広く制度全般について見直していくことが急務となっております。

当財団では、こうした認識に立って、平成17年7月、「健康づくりのための運動指導者普及定着方策検討委員会」（以下「委員会」という。）を設置し、計8回にわたる検討を通して、質の高い健康づくりのための運動指導者の養成とその確保に向けた具体的な提言をとりまとめていただいたところであります。

当財団においては、本報告を踏まえ、養成制度の具体的見直しに着手し、平成19年度からの実施を図るべく所要の準備を進めることといたしております。

本報告の取りまとめに当たり、1年近くにわたって真摯な御議論をいただいた田畑委員長を始めとする委員各位には、改めてこの場をお借りして深く感謝を申し上げます。

財団法人 健康・体力づくり事業財団

理事長 小澤 壯六

## 1 検討の背景

健康日本21の中間年である平成17年4月に、日本内科学会等関係8学会が合同で、内臓脂肪型肥満を要因とするメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疾病概念と診断基準を示し、同年9月には厚生労働省の厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会による「今後の生活習慣病対策の推進について（中間とりまとめ）」（以下「中間とりまとめ」という。）が公表された。

中間とりまとめでは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の考え方を導入し、「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」のスローガンの下、健康づくりの国民運動化（ポピュレーションアプローチ）や、網羅的・体系的な保健サービスの推進（ハイリスクアプローチ）等が、今後の生活習慣病対策における基本的な方針として示されたところである。

また、身体活動・運動施策について、「健康運動指導士などの運動指導の専門家については、質の向上を図りつつ、多様な養形成態を認めるとともに、その定着の促進を図ることが必要である。保健師、管理栄養士等も運動指導に関する知識・技術の習得が求められる。」とされるとともに、「（健診後の）保健指導を担当する医師、保健師、管理栄養士や運動指導の専門家等についても、運動指導や栄養指導を一体的に提供できるよう、特にこれまで必ずしも十分ではなかった運動指導や動機付け支援等について、研修の充実等による資質の向上を一層図るとともに、多職種が連携した取組の推進が必要である。」とされている。

さらに、フィットネス業界など産業界も巻き込んだ国民運動の戦略的な展開が必要であると指摘するとともに、健診後の保健指導については民間事業者にアウトソーシングする方向も併せて示されている。

こうした基本的考え方に沿って、生活習慣病予防を一つの柱とする医療制度改革関連法案が国会で審議され、こうした中で、これまでの一次予防に留まらず、健診後の運動指導を含めた二次予防を担う者として、質の高い指導士の養成、確保が求められている。

## 2 委員会の検討経緯

平成17年7月から平成18年6月までの間、計8回の委員会を開催し、質の高い指導士の育成・確保に向けた取組方策について検討を行った。

回数	開催年月日	検討テーマ
第1回	平成17年 7月28日	健康づくりのための運動指導者養成事業の現状と課題
第2回	平成17年 8月30日	健康づくりのための運動指導者養成カリキュラムの改訂
第3回	平成17年10月 6日	健康運動指導士養成校制度
第4回	平成17年11月11日	活動現場における健康運動指導士及び健康運動実践者の現況、雇用等
第5回	平成17年12月14日	これまでの議論の論点整理（運動指導者の今後の在り方、養成及び普及定着方法、養成カリキュラムの充実強化）
第6回	平成18年 2月17日	これまでの議論の論点整理（資格取得方法の見直し及びフィットネス産業等への普及定着）
第7回	平成18年 3月28日	課題別検討報告（1 新養成カリキュラム、2 健康運動指導士養成校認定制度、3 一部受講科目免除、4 受験資格、5 実習制度）
第8回	平成18年 5月18日	報告書案について

### 3 今後の健康運動指導士の在り方

#### (1) 指導士の現状

現在、指導士の約6割は、フィットネスクラブ、医療機関、老人福祉施設、健康増進施設等に就業し、健康づくりに関連する業務に従事している。

指導士の役割は、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成と指導であり、健康運動実践指導者（以下「実践指導者」という。）と連携して、健康づくりのための運動を支援することにある。

#### (2) 今後の在り方

指導士が運動指導の専門家として社会に広く認知され、生活習慣病のハイリスク者も含む国民の生活習慣病予防や介護予防に貢献すべく、これまでの指導士制度を大幅に見直し、

○資質向上（養成カリキュラム、登録更新時講習の充実）

○確保（指導士養成校制度の創設、多種多様な人材を含む資格取得の機会）

○定着（フィットネス産業界等における雇用の促進）

を図っていくこととする。

そのため、特に体育系大学やフィットネス産業界等の理解と協力の下、指導士を、ハイリスク者も対象とした安全で効果的な運動指導を行うことのできる専門家を目指す上で、まず取得すべき標準的な資格であると位置付け、その養成及び普及定着を積極的に図っていく。

## 4 具体的な見直し内容

### (1) 養成カリキュラムの拡充

#### ア 基本的な考え方

以下の基本的な考え方の下、新養成カリキュラムを編成する。

- (ア) 最新の科学的知見に基づくカリキュラムの設定  
安全で効果的な運動指導を行うため、最新の科学的知見に基づく内容とする。
- (イ) 医療関係者と連携できる医学的基礎知識の充実  
ハイリスク者に対しても安全で効果的な運動指導を行うことができるよう、「生活習慣病概論」を独立した科目とするとともに、「運動プログラムの管理」の全面改訂及び医学的基礎知識に係る科目の拡充を行う。
- (ウ) 介護予防に必要な知識・技術の習得  
介護予防に関するカリキュラムを設定する。
- (エ) 実践指導力の強化  
養成校や養成講習会で得た知識、技術を実践指導の場で活かせるよう、実習・演習科目の充実強化を図り、様々な指導対象者に適切に対処できる応用力を身に付けさせる。また、養成校制度においては、職と資格を結び付けることも含め、健康産業等の現場を实地で学ぶ実習制度を導入する。
- (オ) 動機付けの支援と効果測定能力の向上  
健康づくりのための運動の実践への動機付けや運動習慣を身に付けさせる行動変容技法、さらに運動の継続による健康増進効果の測定手法をカリキュラムに盛り込む。
- (カ) 国の施策の理解  
国が進めている施策の内容について理解を深め、同じ方向性の下に運動指導の実践が図れるよう、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の考え方や新しい運動基準・運動指針を踏まえた運動プログラムの作成と指導等について、「健康管理概論」等の各科目の中に盛り込む。

#### イ 具体的な見直し内容

上記の基本的な考え方を踏まえ、養成カリキュラムの内容、単位数をとも

に拡充した新養成カリキュラムを編成し、平成19年度から適用する。

なお、実践指導者養成カリキュラムについては、平成18年度中に検討作業に着手する。

(ア) 養成カリキュラム拡充の内容

現行カリキュラム	新養成カリキュラム
<b>96単位(144時間) → 120単位(180時間) = 24単位増</b>	
① 医学的基礎知識の充実	: 「生活習慣病」関連科目を6単位増(9→15単位)
② 実習科目の増	: 「健康産業等現場実習」10単位新設、「運動プログラムの管理」を実習6単位増、「運動行動変容の理論と実際」を実習1単位増
③ 動機付支援・行動変容技法の拡充	: 「ストレスアセスメント」1単位新設、「運動行動変容の理論と実際」を実習1単位増(再掲)
④ 運動指導の評価	: 「健診結果の読み方及び効果判定」2単位新設
⑤ 国の施策の理解	: メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の考え方に基づく生活習慣病対策、新しい運動基準・運動指針の理解を1単位増

なお、新養成カリキュラムについては、別紙1を参照のこと。

(イ) 健康産業等現場実習制度の導入

養成校制度においては、養成校の学生に対し、一定期間、健康産業等における運動指導の現場で実際に働く体験の機会を与えることで、運動指導者としての知識・技能の向上を図るとともに、就職活動において、志望業種・職種のスムーズな決定(健康づくり分野への就職)を促し、さらには就職後の業務へのスムーズな適応を促すことを目的とした実習制度を設ける。

① 実習期間及び時期

実習期間は7日間とし、大学等の春季及び夏季の長期休業期間を中心に、認定試験申込までに実施することとする。

② 実習施設

実習を行う施設は、以下の要件を満たす施設とし、財団に登録申請を行い、審査を受け実習施設一覧に登録された施設とする。

- ・心肺機能及び筋力の向上を目的とする運動機器を配置したトレーニング

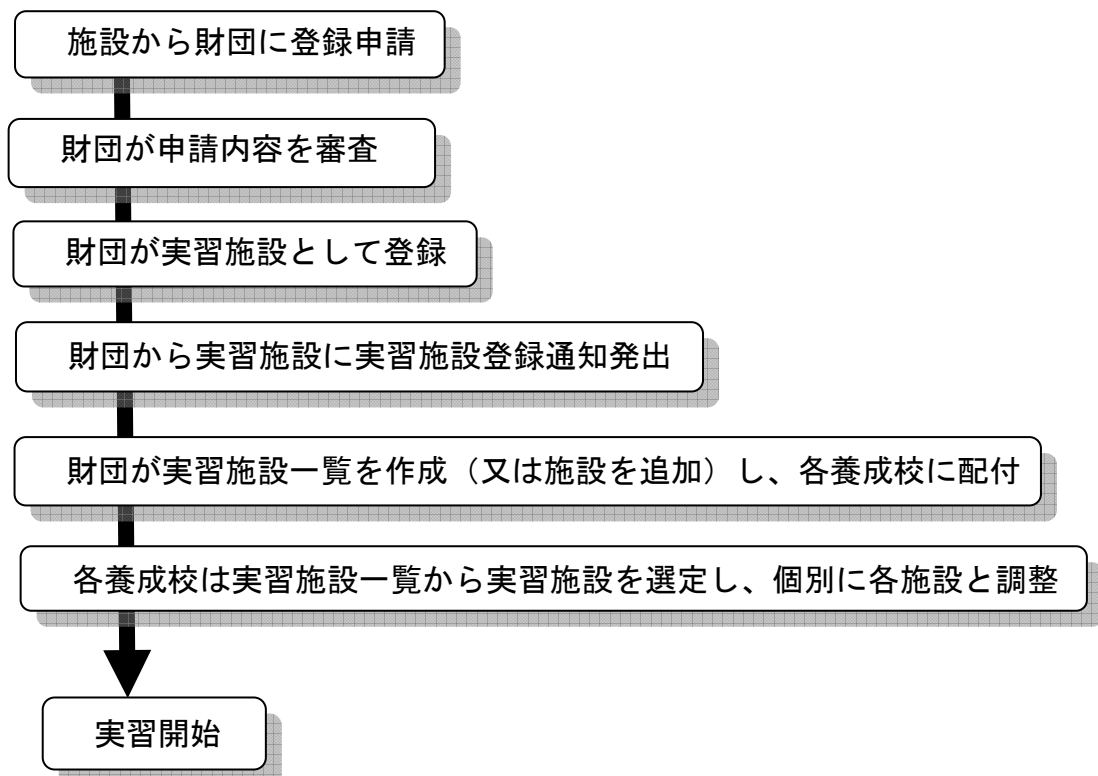
室を有していること。この他、同一の運動を集団で実施できるフロア又はプールのいずれかの設備を有していることが望ましいこと。

- ・多様な運動プログラムを取り入れた運動指導を2年以上行っている者が運営していること。
- ・実習生を適切に指導できる能力を有する者（指導士又は実践指導者の資格を有していることが望ましい）を配置していること。

ただし当面は、地域住民等学外の者も対象に行う健康づくりのための学内施設等における実習も、健康産業等現場実習と同様に扱うものとし、その具体的な取扱いは別に定めることとする。

- ③ 事故が生じた場合の責任の所在  
実習施設内で生じた事故は原則として当該施設が責任を負うこととする。
- ④ 実習に係る費用負担  
実習に要する費用は、養成校と実習施設が個別に調整し決定することとする。

### 【実習の流れ】



## (2) 健康運動指導士養成校制度の創設

### ア 基本的な考え方

指導士の都道府県別資格取得状況（人口10万人当たり有資格者数）を見ると、最少の3.8人から最多の13.5人まで大きな差が生じている。また都道府県からは、運動指導の専門家の育成が課題として挙げられている（例えば、宮城県では平成22年における指導士及び実践指導者の数を平成12年の概ね2倍必要とし、また愛媛県では人口1万人当たり1人の有資格者が必要としている）。

これまで指導士の養成は、講習会を唯一の手段としてきたが、①仕事をしながら延べ3週間の講習会は、受講者にとって過度の負担となっているとの指摘があること、②開催地について、受講者数との関係から大都市圏中心にならざるを得ないこと等の問題点が指摘されている。

今後、運動指導へのニーズが高まると予想される中、質の高い人材を全国規模で安定的に育成していくためには、こうした講習会を養成の中心とすることには限界がある。

このため、実践指導者において既に導入している養成校制度を、指導士養成についても導入することとする。

### イ 具体的な見直し内容

4年制体育系大学等は、運動に関する豊富な講義・実習を中心に、栄養学や運動生理学、あるいはメンタルヘルスや行動変容技法等、運動指導者に必要な知識・技能を体系的に習得できる環境が整っている。また、一定水準以上の運動実技力をほとんどの学生が身に付けていると想定される。

そこで、4年制体育系大学等を対象に、科学的知見に基づく運動を通じた健康づくりの体系的な知識、一定の実技力、さらに動機付けや行動変容の支援に関する指導技術を身に付け、運動指導の実践の場で活躍することのできる指導士を養成するための養成校制度を創設する。

#### (ア) 養成校の対象

- ① 4年制大学体育系学部及び大学院体育系学科
- ② ①に準ずると認められる4年制大学の学部及び大学院の学科
- ③ ①と同等と財団が認める教育機関

#### (イ) 養成校の認定条件

- ① 学部・大学院等の在籍中に、指導士養成カリキュラムと同等以上の内容を

含む指定科目（以下「養成講座」という）の履修が可能なことを認定の条件とする。

- ・養成講座の内容が、財団が別途定めるシラバスと同等以上の内容と財団が認めるものであること。
- ・財団が別途定める実習教育用施設、器材等が整っていること（ただし、借用も可とする）。
- ・養成講座の教員は、財団が別途定める専門性を有する者を配置すること。

② 現行の授業科目の中に、養成カリキュラムに対応する科目がない場合や担当教員の都合等でやむを得ない理由がある場合は、授業科目とは別に養成カリキュラムに対応する特別講義（1単位90分）を設けることを認める。

ただし、その単位数は全養成カリキュラムの6分の1以下（20単位以下）とする。

(ウ) 受験資格

養成校において、養成講座を修了し、かつ卒業見込みの者に受験資格を与える。

なお、養成校としての認定時に既に在籍している学生については、養成校の認定前に単位取得した科目について、その授業内容が確認でき、養成カリキュラムと同等と財団が認める場合に必要な単位数として認めることができる。

(エ) 養成校認定申請手続

新たに養成校の認定申請を行う場合は、財団が別途定める「健康運動指導士養成校認定申請書」に関係書類を添付し、養成講座を開始しようとする年度の前年9月末までに財団に申請する。

また、養成講座の内容等について変更申請を行う場合は、財団が別途定める「健康運動指導士養成校認定申請書（変更）」に関係書類を添付し、変更後の養成講座を開始しようとする年度の前年11月末までに財団に申請する。

なお、財団による養成校の認定は、財団が設置する「健康運動指導士養成校認定委員会」の意見を聴いた上で行う。

(オ) 受験結果の公表

養成校全体のレベルアップを図るため、養成校別の受験者数、合格者数及び合格率を財団のホームページ等において公表する。

- (カ) 「健康運動指導士養成連絡協議会」(仮称)の設置  
 養成校全体のレベルアップを図ることを目的に、各養成校及び財団を構成員とする「健康運動指導士養成連絡協議会」(仮称)を設置する。

(3) 保健師・管理栄養士等の講習会の一部科目免除

ア 基本的な考え方

講習会(平成15年4月から平成17年9月まで)を受講した者の内訳をみると、保健師6.7%、管理栄養士14.2%、実践指導者12.5%、体育系大学の卒業者33.6%とこれらの者で6割強を占めている。

そのため、これらの者が資格の取得や大学の卒業のために習得した知識・技能に対応する科目の一部を免除することで、受講・受験しやすい環境を整備する。

イ 具体的な見直し内容

受講者の多い保健師、管理栄養士、4年制体育系大学等卒業者、1年以上の実務経験を有する実践指導者について、それぞれ受講科目の一部を免除する。

なお、それぞれの受講科目は、別紙2を参照のこと。

また、外国において指導士に相当すると財団が認める公的資格を取得した者等については、免除科目の有無等受験のための要件を個別に財団が判断する。

( ) 内数字は免除単位数

区分	① 保健師・管理栄養士	② 4年制体育系大学等の卒業(卒業見込み)者	③ 1年以上運動指導の実務経験のある実践指導者
免除科目	健康管理概論 (講義6) 生活習慣病 (講義13) 運動生理学 (講義12) 運動障害と予防 (講義6) 救急処置 (講義2 実習2) 運動と心の健康増進 (講義4) 栄養摂取と運動 (講義6)	運動生理学 (講義12) 機能解剖とバイオメカニクス (講義9) 健康づくり運動の理論 (講義9) 運動障害と予防 (講義6) 体力測定と評価 (講義4 実習4) 健康づくり運動の実際 (実習22) 救急処置 (講義2 実習2) 栄養摂取と運動 (講義6)	運動生理学 (講義12) 機能解剖とバイオメカニクス (講義9) 健康づくり運動の理論 (講義9) 運動障害と予防 (講義6) 体力測定と評価 (講義4 実習4) 健康づくり運動の実際 (実習22) 救急処置 (講義2 実習2) 運動と心の健康増進 (講義4) 栄養摂取と運動 (講義6)
	51 単位免除	76 単位免除	80 単位免除

#### (4) 実務経験者への受験資格の付与

##### ア 基本的な考え方

運動指導に従事している者への指導士の資格取得を促進するため、経過措置を設け、一定の条件の下で受験資格を与える仕組みを設ける。

##### イ 具体的な見直し内容

所定の施設において一定年数以上の実務経験を有する者について、以下により指導士試験の受験資格を与える。

##### (ア) 実施期間

平成19年4月1日から平成24年3月31日までの5年間に限り適用する。

##### (イ) 対象者

次のいずれかに該当する者を対象とする。

- ① (エ)に定める施設において、5年以上の実務経験を有している者
- ② 体育系大学等卒業者で、(エ)に定める施設において、2年以上の実務経験を有している者
- ③ 体育系短期大学又は専修学校卒業者で、(エ)に定める施設において、3年以上の実務経験を有している者

##### (ウ) 講習会の受講科目

講習会において、以下の科目を受講していることを受験資格付与の条件とする。

・健康管理概論	6単位
・生活習慣病	13単位
・運動プログラムの管理	1単位
・運動負荷試験	1単位
・ <u>運動行動変容の理論と実際</u>	<u>3単位</u>
計	24単位

なお、科目の詳細は別紙3を参照のこと。

##### (エ) 実務経験を認める施設

- ① 心肺機能及び筋力の向上を目的とした運動機器を配置したトレーニング室を有している施設であること。

この他、同一の運動を集団で実施できるフロア、又はプールのいずれかの設備を有していることが望ましいこと。

② 多様な運動プログラムを取り入れた運動指導を2年以上行っている者が運営する施設であること。

(オ) 実務経験の内容

(エ)に定める施設において、心肺機能の向上や筋力トレーニングなど、健康の維持、増進を目的とする運動指導に従事している（していた）ことを条件とする。

(カ) 実務経験の証明

① 対象者が勤務経験を有する法人等の代表者は、別に様式を定める実務経験証明書に署名又は記名押印し、証明すること。

なお、実務経験証明書は勤務経験のある法人等ごとに作成すること。

② 対象者が個人で活動している場合は、別に様式を定める実務経験証明書に主として指導を行っている（行っていた）施設の代表者の証明を得るとともに、活動履歴を記した資料を作成すること。

(キ) 実務経験の審査

提出された実務経験証明書に基づき、財団で受験の適否を審査し、決定する。

(ク) その他

実務経験の証明に際し、虚偽の申請が行われた場合は、受験を認めない場合があるほか、合格後であってもこれを取消す場合がある。

(5) 登録更新時講習の充実

ア 基本的な考え方

指導士及び実践指導者制度においては、5年毎の登録更新制度を設けており、更新を希望する者（以下「更新希望者」という。）は、財団が指定する様々な講習会の中から選択した講座を所定の時間数受講することとなっているが、新養成カリキュラムを踏まえつつ、最新の科学的知見に基づく知識及び技能並びに行動変容を促す実践指導力を高めることを目的として、登録更新時講習の充実を図る。

## イ 具体的な見直し内容

全ての更新希望者に受講を義務付ける「基礎講座」と、複数の科目から選択できる「専門講座」により構成する。

「基礎講座」は運動指導に係る最新の科学的知見や政策動向等、「専門講座」は医療関係、フィットネス関係、介護・福祉関係、児童関係、管理関係等各分野における最新の動向等を内容とし、いずれも、適宜、実習を組み合わせたものとする。

### (ア) 講座の開催主体

「基礎講座」は、主に財団、関係公益法人が実施する。

「専門講座」は、財団による総合調整の下、関係公益法人、関係学会、関係職能団体、企業等が実施するものとし、多様な内容の講座を揃えるものとする。

財団では、毎年3月末までに各団体からの申請を受けて、それぞれが実施を予定している講演会、講座、研修会等の内容を判断し、適当と認めるものを登録更新時講習の対象講座として認定の上、ホームページ等を通じて更新希望者に受講案内を行う。

### (イ) 受講等の手順

更新希望者は、財団が作成する基礎講座・専門講座一覧の中から希望する講座を選定し、当該講座の申込窓口に自ら参加を申し込むこととする。

また、受講後、必ず当該講座を受講したことを示す書類を当該講座の実施者から得るものとする。

### (ウ) 必要単位数

登録更新に必要な単位数については、指導士は20単位、実践指導者は10単位とするが、養成カリキュラムの内容充実、登録更新時講習の開催状況等を踏まえ、その拡充を検討する。

### (エ) 受講時期

登録証に記載された登録日から3年を経過した日以降に受講することを原則とする。

## (6) その他の見直し

### ア 講師評価制度の導入

養成講習会及び登録更新時講習の内容を、より効果的で充実したものとしていくため、各科目を担当する講師の評価制度を導入することとする。

(7) 評価方法

科目毎に受講者へのアンケート調査を行い、その結果を基に財団が別途設ける委員会において各講師を評価する。

(イ) 評価結果

委員会における評価を踏まえ、必要に応じ講師に講義・実習内容の改善を求めるとともに、別途定める評価基準を下回る者については、次年度以降、講師を依頼しない場合もあることとする。

イ その他

禁煙は生活習慣病予防の重要な要素であることにかんがみ、今回の制度見直しを契機として、指導士及び実践指導者の受験資格に、非喫煙者であることが望ましい旨明記することとする。

(7) 実施時期

指導士制度の見直しについては、平成18年度を準備及び周知期間とし、平成19年度から実施する。

## 5 中長期的な検討課題

現行制度では、健康運動指導士は“運動プログラムの作成”、健康運動実践指導者は“実践指導”を職務としているが、実際の運動指導の現場においては、互いの業務を一人で担うなど、明確な分業体制となっていないケースが多く見受けられる。

委員会では、両者の現状及び今後の運動指導者に期待される役割を踏まえ、運動指導業務における両者の関係、役割分担の在り方等についても検討を行った。

その中では、現行制度の下で事業を円滑に進めているケースもあること、また、今回の見直しの実施状況を勘案する必要があることから、この問題については中長期的な検討課題として位置付けることとした。

## 参考1 健康運動指導士・健康運動実践指導者の現状について

### ■ 健康運動指導士の概要

- ① 役割 個々人の心身の状態に応じた、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び指導を行うもの
- ② 資格取得 養成講習会96単位（144時間）受講＋試験

### ■ 健康運動実践指導者の概要

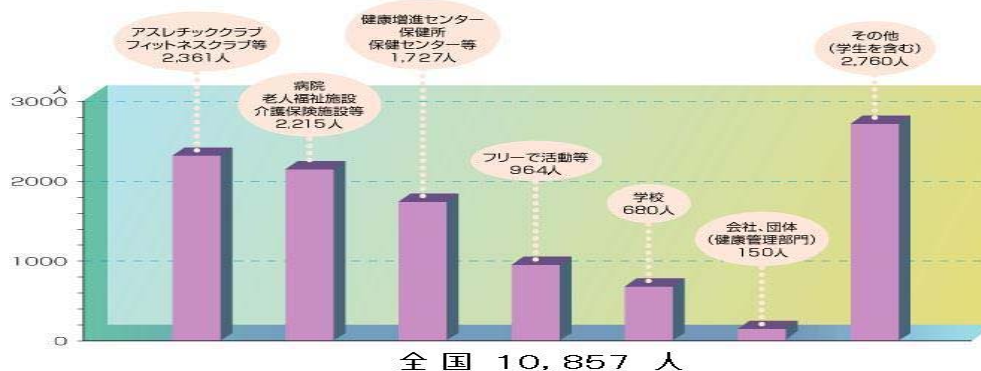
- ① 役割 健康づくりを目的に作成された運動プログラムに基づき、運動の実践指導を実施
- ② 取得方法 ・養成講習会33単位（49.5時間）受講＋試験  
・養成校（118校）卒業（見込み）＋試験

○財団では、生涯を通じた国民の健康づくりに寄与するため、厚生労働大臣の認定事業として、昭和63年から「健康運動指導士」、平成元年から「健康運動実践指導者」の養成事業を行ってきた。

○認定制度は平成17年度をもって廃止されたが、平成18年度以降は、財団独自の事業として継続し、国民の期待に応える運動指導の専門家を育成していく。

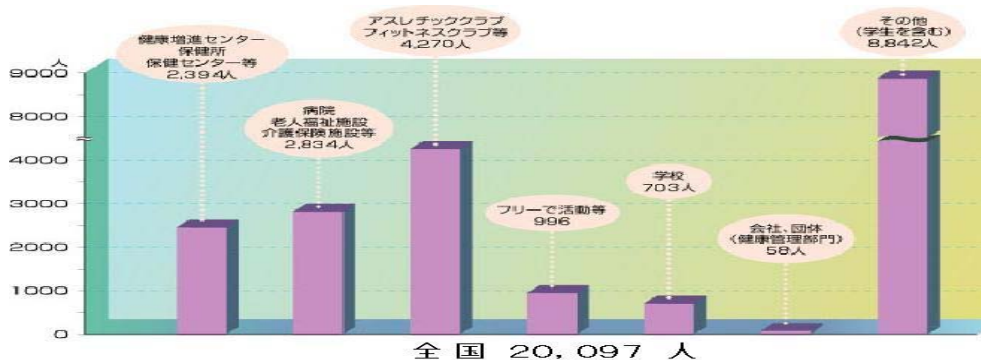
### ■ 健康運動指導士の活動状況

平成8年4月1日現在



### ■ 健康運動実践指導者の活動状況

平成18年4月1日現在



参考2 都道府県別健康運動指導士・健康運動実践指導者養成人員

(H18. 4. 1 現在)

都道府県名	指導士	指導者	都道府県名	指導士	指導者
北海道	240	770	京 都	238	418
青 森	101	108	大 阪	744	1,752
岩 手	93	297	兵 庫	440	1,155
宮 城	191	469	奈 良	122	292
秋 田	55	68	和歌山	72	99
山 形	119	193	鳥 取	54	89
福 島	132	151	島 根	72	110
茨 城	214	377	岡 山	289	509
栃 木	151	227	広 島	261	422
群 馬	133	149	山 口	99	239
埼 玉	585	1,168	徳 島	88	68
千 葉	489	882	香 川	101	129
東 京	1,337	2,146	愛 媛	136	206
神奈川	815	1,430	高 知	51	63
新 潟	155	288	福 岡	531	757
富 山	96	281	佐 賀	85	87
石 川	102	119	長 崎	108	103
福 井	115	68	熊 本	139	318
山 梨	90	112	大 分	73	119
長 野	228	265	宮 崎	105	142
岐 阜	153	324	鹿 児 島	174	180
静 岡	279	666	沖 縄	145	118
愛 知	614	1,605	その他	1	1
三 重	133	290			
滋 賀	109	268	合 計	10,857	20,097

### 参考3 現行の養成講習会受講資格

#### 1 健康運動指導士養成講習会受講資格

- ① 保健師、管理栄養士の資格を有している者
- ② 4年制体育系大学（教育学部保健体育学科含む。）及び医学部保健学科の卒業者（卒業見込者を含む。以下同じ。）
- ③ 看護師、理学療法士、作業療法士又は臨床検査技師の資格保有者であって、4年制大学卒業者又は資格取得後1年以上運動指導に従事した経験のある者
- ④ 栄養士、准看護師、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師又は柔道整復師資格の保有者であって、4年制大学卒業者又は資格取得後2年以上運動指導に従事した経験のある者
- ⑤ 体育系短期大学又は体育系専修学校（2年制）卒業者であって、卒業後2年以上運動指導に従事した経験のある者
- ⑥ ②に掲げる大学以外の大学（4年制）又は体育系専修学校（1年制）の卒業者であって、卒業後3年以上運動指導に従事した経験のある者
- ⑦ 5年以上運動指導に従事した経験のある者
- ⑧ 健康運動実践指導者の称号を有する者であって、称号取得後1年以上運動指導に従事した経験のある者
- ⑨ 1から8までと同等以上の能力を有すると認められる者

#### 2 健康運動実践指導者養成講習会受講資格

- ① 体育系短期大学又は体育系専修学校（2年制）若しくはこれと同等以上の学校の卒業者（卒業見込みを含む。）
- ② 3年以上運動指導に従事した経験のある者
- ③ ①、②と同等以上の能力を有すると認められる者（例：運動指導を行うとする下記の有資格者

保健師 管理栄養士 栄養士 看護師 准看護師 理学療法士 作業療法士 臨床検査技師 あん摩マッサージ指圧師 はり師 きゅう師 柔道整復師 健康運動指導士 運動指導専門研修 了者（ヘルスケア・トレーナー） アスレティックトレーナー
---

## 参考4 健康づくりのための運動指導者普及定着方策検討委員会設置要綱

### (設 置)

第1条 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の今後の普及定着方策の樹立に資するため「健康づくりのための運動指導者普及定着方策検討委員会」（以下「委員会」という。）を置く。

### (所掌事務)

第2条 検討委員会は、前条の趣旨に則り、財団法人 健康・体力づくり事業財団理事長（以下「理事長」という。）の諮問に応じて、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の普及定着について必要な意見を述べ、または提案を行う。

### (組 織)

第3条 委員会は、委員10人以内で組織する。

2 委員の任期は、平成17年度末までとする。

3 委員及び専門委員は、関係者、学識経験者のうちから理事長が委嘱する。

### (組 織)

第4条 委員会に委員長を置く。

2 委員長は、委員の互選によって定める。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 委員長に事故があるときは、あらかじめ委員長が指名する委員がその職務を代行する。

### (会 議)

第5条 委員会は、委員長が招集する。

### (庶 務)

第6条 委員会の庶務は、指導者養成部において処理する。

### (雑 則)

第7条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

### 附 則

この要綱は、平成17年7月1日から施行する。

健康づくりのための運動指導者普及定着方策検討委員会委員名簿

[50音順/敬称略]

氏名	所属・役職
石井 喜八	元日本体育大学大学院教授
川久保 清	共立女子大学家政学部教授
斎藤 敏一	社団法人日本フィットネス産業協会理事 (株式会社 ルネサンス代表取締役社長)
◎田畑 泉	独立行政法人国立健康・栄養研究所 健康増進プログラムリーダー
樋口 満	早稲田大学スポーツ科学学術院教授
古屋 武範	株式会社クラブビジネスジャパン代表取締役
朴澤 泰治	体育大学協議会会長 (学校法人朴沢学園 理事長)
三井 外喜和	財団法人北陸体力科学研究所健康・スポーツ課長
元持 茂	NPO法人日本健康運動指導士会専務理事
中島 誠 (オプザバー)	厚生労働省大臣官房参事官 (健康・医療保険担当)

◎は委員長

## 健康運動指導士養成カリキュラム新旧対照表

新カリキュラム案		現行カリキュラム						
養成講座の科目	項目	単位数		養成講座の科目	項目	単位数		
		講義	実習			講義	実習	
1. 健康づくり施策概論(3)	健康づくり施策	1		1. 健康管理概論(3)	健康づくり施策概論・運動指針・運動所要量	1		
	運動基準・運動指針	1			健康の概念、医事法規	1		
	生活習慣病と運動疫学	1			介護予防概論	1		
2. 健康管理概論(3)	健康の概念、医事法規	1		2. 運動生理学(14)	呼吸器系と運動(1)(2)	2		
	生活習慣病概論	1			循環器系と運動(1)(2)	2		
	介護予防概論	1			血液と運動(1)(2)	2		
3. 生活習慣病(成人病)(13)	メタボリックシンドローム	1			神経系と運動(1)(2)	2		
	肥満症(1)(2)	2			骨格筋系と運動(1)(2)	2		
	高血圧症(1)(2)	2			内分泌系と運動	1		
	高脂血症(高尿酸血症)(1)(2)	2			体温調節と運動	1		
	糖尿病(1)(2)	2			水中環境・高所の運動	1		
	虚血性心疾患(1)(2)	2			疲労と運動	1		
	骨粗鬆症	1			3. 栄養摂取と運動(講義5実習2)	食生活と健康運動	1	
関節リウマチと変形性関節症	1		消化と吸収の機構	1				
4. 運動生理学(12)	呼吸器系と運動	1		エネルギー代謝率と活動指数		1		
	循環器系と運動(1)(2)	2		身体組成と運動		1		
	神経系と運動(1)(2)	2		肥満度とその判定(1)(2)		1	1	
	骨格筋系と運動(1)(2)	2		肥満判定の技法		1		
	内分泌系と運動	1		4. 機能解剖とバイオメカニクス(運動・動作の力源)(9)	関節運動と全身運動	1		
	運動中の基質・エネルギー代謝(疲労を含む)	1			身体構造と力学的運動要因、骨格筋の力特徴	1		
	運動と免疫能	1			頭頸部(含む肩甲帯)の関節運動	1		
	高温環境と運動	1			上肢の関節運動	1		
	水中環境と運動	1			脊柱と胸郭の運動	1		
	5. 機能解剖とバイオメカニクス(運動・動作の力源)(9)	関節運動と全身運動	1			骨盤と股関節の運動	1	
身体構造と力学的運動要因、骨格筋の力特徴		1			全身運動と仕事・エネルギー	1		
頭頸部(含む肩甲帯を含む)の関節運動		1			陸上での運動・動作各論	1		
上肢の関節運動		1			水中・水泳運動	1		
脊柱と胸郭の運動		1			5. 加齢と性差(含む介護予防)(講義3実習2)	青少年期の成長発育とトレーニング	1	
骨盤と下肢の運動		1		女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング		1		
全身運動と仕事・エネルギー		1		加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング		1		
陸上での運動・動作各論(歩行)		1		介護予防と運動(1)(2)		2		
水中・水泳運動		1		6. 生活習慣病(成人病)とその予防(9)	生活習慣病概論	1		
6. 健康づくり運動の理論(講義9)		トレーニング概論	1			肥満症	1	
	トレーニング条件と反応・トレーニング強度	1			高血圧症	1		
	筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果	1			高脂血症と高尿酸血症	1		
	筋パワーと筋持久カトレーニングの条件とその効果	1			虚血性心疾患	1		
	全身運動によるエアロビクトレーニング	1			糖尿病	1		
	障害者の運動能力の特徴とトレーニング	1			骨粗鬆症	1		
	青少年期の成長発育とトレーニング	1			関節リウマチと変形性関節症	1		
	女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング	1			生活習慣病と運動疫学	1		
	加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング	1			7. 心電図、運動負荷試験(2)	心電図の基礎と記録法(安静時心電図の読み方)	1	
	7. 運動障害と予防(5)	内科的障害と予防(1)(2)	2			運動負荷試験の実際	1	
外科的傷害 上肢		1		8. 運動負荷試験実習(4)(実例心電図各10例用意する)		運動負荷試験実習(1)~(4)		4
外科的傷害 下肢(膝を含む)		1			9. 運動障害と予防(6)	内科的障害と予防(1)(2)	2	
外科的傷害 脊椎		1		外科的傷害 上肢		1		
8. 体力測定と評価(講義2実習6)		体力と運動能力(構成要素)・体力構成要素の測定法	1			外科的傷害 膝	1	
		フィールドテストの実習 中年者(1)(2)		2	外科的傷害 下肢(膝以外)	1		
		高齢者の体力測定法(1)(2)		2	外科的傷害 脊椎	1		
		介護予防に関連する体力測定法とその評価(1)(2)	1	1	10. 健康づくり運動の理論と実際(講義6実習10)	トレーニング概論	1	
		身体組成の測定		1		トレーニング条件と反応・トレーニング強度	1	
9. 健康づくり運動の実際(実習22)		ストレッチングと柔軟体操の実際		1		筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果	1	
	ウォーミングアップとクーリングダウン		1	筋パワーと筋持久カトレーニングの条件とその効果		1		
	ウォーキングとジョギング(1)(2)		2	全身運動によるエアロビクトレーニング		1		
	エアロビクダンス(1)(2)		2	障害者の運動能力の特徴とトレーニング		1		
	水中・水泳運動(1)(2)		2	ストレッチングと柔軟体操の実際			1	
	静的レジスタンストレーニング		1	動きづくりと補強運動			1	
	動的レジスタンストレーニング		1	ウォーキングとジョギング(1)(2)			2	
	介護予防と運動(1)(2)		2	エアロビクダンス(1)(2)			2	
	健康産業施設等現場実習(10)		10	水中・水泳運動(1)(2)		2		
	10. 救急処置(講義2実習2)	救急録生法(1)(2)	1	1	静的レジスタンストレーニング		1	
外科的処置(1)(2)		1	1	動的レジスタンストレーニング		1		
11. 運動プログラムの管理(講義7実習6)	健診結果の読み方及び効果判定(1)(2)	2		11. 運動と心の健康増進(5)	心の健康論(1)(2)	2		
	運動のためのメディカルチェックの重要性	1			健康づくり運動とカウンセリング	1		
	心電図の基礎と記録法(安静時心電図の読み方)	1		運動行動変容の理論と実際(1)(2)	2			
	運動プログラム作成の理論(1)(2)	2		12. 運動プログラムの管理(6)	運動指導者の立場からメディカルチェックをどう考えるか	1		
	服薬者の運動プログラム作成上の注意	1			準備運動・主運動・整理運動の関連と生理的機序	1		
	生活習慣病(成人病)に対する適切な運動療法(プログラム作成実習)(1)~(6)		6		柔軟体操・ストレッチと軽強度の全身運動	1		
12. 運動負荷試験(講義1実習4)	運動負荷試験の実際	1			心拍数による運動プログラム作成	1		
	運動負荷試験実習(1)~(4)		4	実践開始時のプログラム微修正とトレーニング効果の測定評価	1			
13. 運動行動変容の理論と実際(講義2実習1)	運動行動変容の理論と実際(1)(2)(3)	2	1	目標トレーニング期間後の効果と負荷漸増法	1			
	14. 運動と心の健康増進(4)	心の健康論	1		13. 体力測定と評価(講義4実習2)	体力と運動能力(構成要素)・体力構成要素の測定法	1	
健康づくり運動とカウンセリング		1		運動能力の分類と測定法(フィールドテスト)		1		
ストレスアセスメントと対処法(喫煙問題を含む)(1)(2)		2		フィールドテストの実習(1)(2)			2	
15. 栄養摂取と運動(講義6実習1)		食生活と健康運動	1			体力・運動能力の評価(統計処理)	1	
		消化と吸収の機構	1			体力と運動能力のプロフィール作成法と評価	1	
	栄養素の機能と代謝	1		14. 救急処置(4)	救急録生法(1)(2)	1	1	
身体活動量の定量法とその実際(1)(2)	1	1	外科的処置(1)(2)		1	1		
栄養・食事アセスメント(低栄養対策を含む)(1)(2)	2							
		78	42	計		74	22	
		120				96		

## 保健師・管理栄養士等に係る養成講座科目一部免除

養成講座の科目	項目	保健師	管理栄養士	4年制体育系 大学等卒業(卒 業見込み)者	1年以上運動 指導者実務経 験のある実践 指導者	指導士と同等 と認める海外 の公的資格
1. 健康づくり施策概論(3)	健康づくり施策			1	1	
	運動基準・運動指針			1	1	
	生活習慣病と運動疫学			1	1	
2. 健康管理概論(3)	健康の概念、医事法規			1	1	
	生活習慣病概論			1	1	
	介護予防概論			1	1	
3. 生活習慣病(成人病)(13)	メタボリックシンドローム			1	1	
	肥満症(1)(2)			2	2	
	高血圧症(1)(2)			2	2	
	高脂血症(高尿酸血症)(1)(2)			2	2	
	糖尿病(1)(2)			2	2	
	虚血性心疾患(1)(2)			2	2	
	骨粗鬆症			1	1	
4. 運動生理学(12)	関節リウマチと変形性関節症			1	1	
	呼吸器系と運動(1)					
	循環器系と運動(1)(2)					
	神経系と運動(1)(2)					
	骨格筋系と運動(1)(2)					
	内分泌系と運動					
	運動中の基質・エネルギー代謝(疲労を含む)					
	運動と免疫能					
	高温環境と運動					
	水中環境と運動					
5. 機能解剖とバイオメカニクス (運動・動作の力源)(9)	関節運動と全身運動	1	1			
	身体構造と力学的運動要因、骨格筋の力特徴	1	1			
	頭頸部(肩甲帯を含む)の関節運動	1	1			
	上肢の関節運動	1	1			
	脊柱と胸郭の運動	1	1			
	骨盤と下肢の運動	1	1			
	全身運動と仕事・エネルギー	1	1			
	陸上での運動・動作各論(歩行)	1	1			
	水中・水泳運動	1	1			
	6. 健康づくり運動の理論(講義9)	トレーニング概論	1	1		
トレーニング条件と反応・トレーニング強度		1	1			
筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果		1	1			
筋パワーと筋持久カトレーニングの条件とその効果		1	1			
全身運動によるエアロビクトレーニン		1	1			
障害者の運動能力の特徴とトレーニング		1	1			
青少年期の成長発育とトレーニング		1	1			
女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング		1	1			
加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング		1	1			
7. 運動障害と予防(5)		内科的障害と予防(1)(2)				
	外科的傷害 上肢					
	外科的傷害 下肢(膝を含む)					
	外科的傷害 脊椎					
8. 体力測定と評価(講義2実習6)	体力と運動能力(構成要素)・体力構成要素の測定	1	1			
	フィールドテストの実習 中年者(1)(2)	2	2			
	高齢者の体力測定法(1)(2)	2	2			
	介護予防に関連する体力測定法とその評価(1)(2)	2	2			
	身体組成の測定	1	1			
9. 健康づくり運動の実際(実習22)	ストレッチングと柔軟体操の実際	1	1			
	ウォーミングアップとクーリングダウン	1	1			
	ウォーキングとジョギング(1)(2)	2	2			
	エアロビクダンス(1)(2)	2	2			
	水中・水泳運動(1)(2)	2	2			
	静的レジスタンストレーニング	1	1			
	動的レジスタンストレーニング	1	1			
	介護予防と運動(1)(2)	2	2	(2)		
	健康産業施設等現場実習(10)	10	10	(10)		
10. 救急処置(講義2実習2)	救急蘇生法(1)(2)					
	外科的処置(1)(2)					
11. 運動プログラムの管理 (講義7実習6)	健診結果の読み方及び効果判定(1)(2)	2	2	2	2	
	運動のためのメディカルチェックの重要性	1	1	1	1	
	心電図の基礎と記録法(安静時心電図の読み方)	1	1	1	1	
	運動プログラム作成の理論(1)(2)	2	2	2	2	
	服薬者の運動プログラム作成上の注意	1	1	1	1	
	生活習慣病(成人病)に対する適切な運動療法 (プログラム作成実習)(1)~(6)	6	6	6	6	
12. 運動負荷試験(講義1、実習4)	運動負荷試験の実際	1	1	1	1	
	運動負荷試験実習(1)~(4)	4	4	4	4	
13. 運動行動変容の理論と実際 (講義2実習1)	運動行動変容の理論と実際(1)(2)(3)	3	3	3	3	
14. 運動と心の健康増進(4)	心の健康論			2		
	健康づくり運動とカウンセリング			1		
	ストレスアセスメントと対処法(喫煙問題を含む)(1)(2)			1		
15. 栄養摂取と運動(講義6実習1)	食生活と健康運動					
	消化と吸収の機構					
	栄養素の機能と代謝					
	身体活動量の定量法とその実際(1)(2)					
	栄養・食事アセスメント(低栄養対策を含む)(1)(2)					
計 [講義78実習42 計120単位]		69	69	44(56)	40	
免除単位数合計		51	51	76(64)	80	

(個別に判断)

## 実務経験者に係る受講科目

養成講座の科目	項目	体育系大学等卒+経験年数2年以上	体育系短大、専修学校卒+経験年数3年以上	経験年数5年以上
1. 健康づくり施策概論(3)	健康づくり施策	1	1	1
	運動基準・運動指針	1	1	1
	生活習慣病と運動疫学	1	1	1
2. 健康管理概論(3)	健康の概念、医事法規	1	1	1
	生活習慣病概論	1	1	1
	介護予防概論	1	1	1
3. 生活習慣病(成人病)(13)	メタボリックシンドローム	1	1	1
	肥満症(1)(2)	2	2	2
	高血圧症(1)(2)	2	2	2
	高脂血症(高尿酸血症)(1)(2)	2	2	2
	糖尿病(1)(2)	2	2	2
	虚血性心疾患(1)(2)	2	2	2
	骨粗鬆症	1	1	1
4. 運動生理学(12)	関節リウマチと変形性関節症	1	1	1
	呼吸器系と運動(1)			
	循環器系と運動(1)(2)			
	神経系と運動(1)(2)			
	骨格筋系と運動(1)(2)			
	内分泌系と運動			
	運動中の基質・エネルギー代謝(疲労を含む)			
5. 機能解剖とバイオメカニクス(運動・動作の力源)(9)	運動と免疫能			
	高温環境と運動			
	水中環境と運動			
	関節運動と全身運動			
	身体構造と力学的運動要因、骨格筋の力特徴			
	頭頸部(肩甲帯を含む)の関節運動			
	上肢の関節運動			
	脊柱と胸郭の運動			
	骨盤と下肢の運動			
	全身運動と仕事・エネルギー			
6. 健康づくり運動の理論(講義9)	陸上での運動・動作各論(歩行)			
	水中・水泳運動			
	トレーニング概論			
	トレーニング条件と反応・トレーニング強度			
	筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果			
	筋パワーと筋持久カトレーニングの条件とその効果			
	全身運動によるエアロビクトレーニング			
	障害者の運動能力の特徴とトレーニング			
	青少年期の成長発育とトレーニング			
	女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング			
7. 運動障害と予防(5)	加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング			
	内科的障害と予防(1)(2)			
	外科的傷害 上肢			
	外科的傷害 下肢(膝を含む)			
8. 体力測定と評価(講義2実習6)	外科的傷害 脊椎			
	体力と運動能力(構成要素)・体力構成要素の測定			
	フィールドテストの実習 中年者(1)(2)			
	高齢者の体力測定法(1)(2)			
9. 健康づくり運動の実際(実習22)	介護予防に関連する体力測定法とその評価(1)(2)			
	身体組成の測定			
	ストレッチングと柔軟体操の実際			
	ウォーミングアップとクーリングダウン			
	ウォーキングとジョギング(1)(2)			
	エアロビクダンス(1)(2)			
	水中・水泳運動(1)(2)			
	静的レジスタンストレーニング			
	動的レジスタンストレーニング			
	介護予防と運動(1)(2)			
10. 救急処置(講義2実習2)	健康産業施設等現場実習(10)			
	救急蘇生法(1)(2)			
	外科的処置(1)(2)			
11. 運動プログラムの管理(講義7実習6)	健診結果の読み方及び効果判定(1)(2)			
	運動のためのメディカルチェックの重要性			
	心電図の基礎と記録法(安静時心電図の読み方)			
	運動プログラム作成の理論(1)(2)			
	服薬者の運動プログラム作成上の注意	1	1	1
	生活習慣病(成人病)に対する適切な運動療法(プログラム作成実習)(1)~(6)			
12. 運動負荷試験(講義1、実習4)	運動負荷試験の実際	1	1	1
	運動負荷試験実習(1)~(4)			
13. 運動行動変容の理論と実際(講義2実習1)	運動行動変容の理論と実際(1)(2)(3)	3	3	3
14. 運動と心の健康増進(4)	心の健康論			
	健康づくり運動とカウンセリング			
	ストレスアセスメントと対処法(喫煙問題を含む)(1)(2)			
15. 栄養摂取と運動(講義6実習1)	食事と健康運動			
	消化と吸収の機構			
	栄養素の機能と代謝			
	身体活動量の定量法とその実際(1)(2)			
	栄養・食事アセスメント(低栄養対策を含む)(1)(2)			
計 [講義78実習42 計120単位]		24	24	24
免除単位数合計		96	96	96