

運動指導担当者研修 対応表

【健康運動指導士養成講習会カリキュラム】120単位 と【運動指導担当者研修カリキュラム】98単位 をご確認のうえ、受講をお願いいたします。

【表の見方】

- 受講対象の科目
- 単位数が異なりますが、受講対象の科目
- 受講の必要のない科目

【健康運動指導士養成カリキュラム】 120単位

【運動指導担当者研修カリキュラム】 98単位

講座	科目	単位数		講座	科目	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 運動指針・運動基準 生活習慣病と運動疫学	1		1. 健康づくり施策概論(3)	健康づくり施策 運動指針・運動基準 生活習慣病と運動疫学	1	
2. 健康管理概論(3)	健康の概念、医事法規 生活習慣病概論 介護予防概論	1					
3. 生活習慣病(成人病)(12)	メタボリックシンドローム 肥満症(1)(2) 高血圧症(1)(2) 高脂血症(高尿酸血症)(1)(2) 糖尿病(1)(2) 虚血性心疾患(1)(2) 骨粗鬆症 関節リウマチと変形性関節症	1 2 2 2 2 1 1		3. 生活習慣病(成人病)(11)	メタボリックシンドローム 肥満症 高血圧症 脂質異常症 糖尿病 虚血性心疾患 骨粗鬆症	1 1 2 2 2 2 1	
4. 運動生理学(12)	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 運動中のエネルギー・基質代謝(疲労含む) 運動と免疫能 高温環境と運動 水中環境と運動	1 2 2 2 1 1 1 1		4. 運動生理学(12)	呼吸器系と運動 循環器系と運動 神経系と運動 骨格筋系と運動 内分泌系と運動 運動中のエネルギー・基質代謝(疲労含む) 運動と免疫能 高温環境と運動 水中環境と運動	1 2 2 2 1 1 1 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 身体構造と力学的運動要因、骨格筋の力特徴 頭頸部(含む肩甲骨)の関節運動 上肢の関節運動 脊柱と胸郭の運動 骨盤と股関節の運動 全身運動と仕事・エネルギー 陸上での運動・動作各論(歩行) 水中・水泳運動	1 1 1 1 1 1 1 1		5. 機能解剖とバイオメカニクス (運動・動作の力源)(4)	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 陸上での運動・動作各論(歩行) 水中・水泳運動	1 1 1 1	
6. 健康づくり運動の理論(講義9)	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 加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング	1 1 1 1 1 1 1 1		6. 健康づくり運動の理論(講義4)	トレーニング概論 筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果 全身運動によるエアロビクトレーニング 女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング	1 1 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	2 1 1 1		7. 運動障害と予防(5)	内科的障害と予防 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	2 1 1 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 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(持久力) 高齢者の体力測定法(筋力) 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	1 2 1 1 1 1		8. 体力測定と評価(7)	体力と運動能力(構成要素)・体力構成要素の測定法 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(持久力) 高齢者の体力測定法(筋力) 身体組成の測定	2 2 1 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 体ほぐしと補強運動 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) 健康産業施設等現場実習(10)	1 1 2 2 2 1 1 2 10		9. 健康づくり運動の実際(実習20)	ストレッチングと柔軟体操の実際 ウォーミング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) 水泳・水中運動(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 健康産業施設等現場実習(10)	1 1 2 2 2 1 1 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)	1 1	1 1	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)	1 1	1 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) 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 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)	2 1 1 2 1 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) 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 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)	2 1 1 2 1 1	
12. 運動負荷試験(講義1実習4)	運動負荷試験の実際 運動負荷試験実習(1)~(4)	1 4		12. 運動負荷試験(講義1実習2)	運動負荷試験の実際 運動負荷試験実習	1 2	
13. 運動行動変容の理論と実際(講義6実習1)	運動行動変容の理論と実際(1)(2)(3)	2	1	13. 運動行動変容の理論と実際(講義6実習1)	運動行動変容の理論と実際(1)(2)(3)	2	1
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)	1 1 2		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)	1 1 2	
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(含む低栄養対策)(1)(2)	1 1 1 1 2		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(含む低栄養対策)(1)(2)	1 1 1 1 1	
		78	42			61	37
		120				98	