

3 養成講習会カリキュラム

科目	内容	単位数		
		講義	実習	
A 104単位 70単位 51単位 40単位	1. 健康管理概論	健康の概念と制度 生活習慣病(NCD)概論と特定健診・保健指導 介護予防概論	1 1 1	
	2. 健康づくり施策概論	健康づくり施策と健康運動指導士の社会的役割 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 健康日本21(第二次)における社会環境の整備	1 1 1	
	11. 運動プログラムの実際	運動プログラム作成の基本(1)(2)	2	
		メディカルチェックの重要性	1	
		服薬者の運動プログラム作成上の注意	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
		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
		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
	12. 運動負荷試験	運動負荷試験の実際	1	
		運動負荷試験実習(1)トレッドミル編 運動負荷試験実習(2)自転車エルゴメータ編		2
			11	6

科目	内容	単位数		
		講義	実習	
C ※eラーニング 104単位 70単位	4. 運動生理学	呼吸器系と運動	1	
		循環器系と運動(1)(2)	2	
		脳・神経系と運動(1)(2)	2	
		骨格筋系と運動(1)(2)	2	
		内分泌系と運動	1	
		運動と免疫能	1	
		環境と運動(1)(2)	2	
	5. 機能解剖とバイオメカニクス(運動・動作の力学)	バイオメカニクス:力学の基礎	1	
		バイオメカニクス:エネルギー論	1	
		機能解剖学概論(1)(2)	2	
		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	運動条件と反応・運動強度	1		
	筋力と筋量を増強するための運動条件とその効果	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		
	全身持久力を高めるための有酸素性運動	1		
	障がい者の運動能力の特徴と運動	1		
	青少年期の成長発育と運動	1		
	女性の体力・運動能力の特徴と運動	1		
	加齢に伴う体力の低下と運動	1		
		25		

科目	内容	単位数	
		講義	実習
E 104単位 70単位	9. 健康づくり運動の実際	健康産業施設等現場研修	10
			10

科目	内容	単位数		
		講義	実習	
B 104単位 51単位 40単位	3. 生活習慣病(NCD)	メタボリックシンドローム	1	
		肥満、肥満症	1	
		高血圧	1	
		脂質異常症	1	
		耐糖能異常・糖尿病	1	
		虚血性心疾患とリハビリテーション	1	
		ロコモティブシンドローム	1	
		運動器退行性疾患	1	
		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	
	軽度認知障害、認知症	1		
	11. 運動プログラムの実際	健診結果・安静時心電図の読み方(1)(2)	2	
13. 運動行動変容の理論と実際	行動変容の理論	1		
	行動変容理論の実践的適用 実習:行動変容を意図したプログラム開発およびカウンセリング	1	1	
14. 運動とこころの健康増進	ストレスの考え方と評価法	1		
	ストレスマネジメントとカウンセリング 運動の健康行動(禁煙など)への影響	1	1	
15. 栄養摂取と運動	身体活動量の定量法とその実際	1		
	栄養・食事アセスメント(低栄養対策を含む)	1		
	栄養・食事指導の基本(1)(2)	2		
		21	2	

科目	内容	単位数		
		講義	実習	
D 104単位 70単位	8. 体力測定と評価	体力と運動能力の測定法	1	
		フィールドテストの実習		2
		中年者(1)(2)		
		高齢者の体力測定法(全身持久力)	1	
		介護予防に関する体力測定法とその評価		1
		身体組成の測定	1	
		体力測定および身体組成測定と評価に関する実習		1
	9. 健康づくり運動の実際	ウォームアップとクールダウン	1	
		ストレッチングと柔軟体操の実際	1	
		ウォーキングとジョギング(1)(2)	2	
		エアロビクダンス(1)(2)	2	
		水泳・水中運動(1)(2)	2	
レジスタンス運動		1		
	介護予防と運動(1)(2)	2		
		3	15	

科目	内容	単位数		
		講義	実習	
F 104単位 51単位	7. 運動傷害と予防	内科的傷害と予防(1)(2)	2	
		外科的損傷(頭部、頸部、上肢、体幹)	1	
		外科的損傷(腰部、下肢)	1	
	10. 救急処置	救急蘇生法(1)(2)	1	1
		外科的応急処置(1)(2)	1	1
	15. 栄養摂取と運動	食生活と健康運動	1	
		消化と吸収の機構	1	
		栄養素の機能と代謝	1	
			9	2

カテゴリーコード表 ※受講申込書に各カテゴリーのコード番号を記入してください。

科目カテゴリー	区分	会場	コード番号	日程	定員	開催会場
A	前期	東京	1061	令和2年6月18日(木)～6月21日(日)	130名	TKPガーデンシティPREMIUM神保町 他
		大阪	1073	令和2年7月3日(金)～7月6日(月)	150名	大阪YMCA国際文化センター
		福岡	1084	令和2年8月14日(金)～8月17日(月)	100名	福岡県中小企業振興センター
	後期	東京	1101	令和2年10月8日(木)～10月11日(日)	130名	TKPガーデンシティPREMIUM神保町 他
		愛知	1112	令和2年11月21日(土)～11月24日(火)	50名	アクセス名古屋駅前フォーラム
		大阪	1013	令和3年1月14日(木)～1月17日(日)	150名	大阪YMCA国際文化センター
B	前期	東京	2051	令和2年5月13日(水)～5月17日(日)	150名	TKPガーデンシティPREMIUM神保町
		大阪	2063	令和2年6月11日(木)～6月15日(月)	120名	新梅田研修センター
		福岡	2094	令和2年9月10日(木)～9月14日(月)	80名	TKPガーデンシティ天神
	後期	愛知	2102	令和2年10月23日(金)～10月27日(火)	50名	アクセス名古屋駅前フォーラム
		大阪	2103	令和2年10月31日(土)～11月4日(水)	120名	新梅田研修センター
		東京	2121	令和2年12月16日(水)～12月20日(日)	150名	TKPガーデンシティPREMIUM神保町
C	通年	eラー	3040	令和2年4月6日(月)～9月30日(水)	-	インターネット環境に接続した自宅等のパソコンで視聴
	通年	ニング	3100	令和2年10月1日(木)～ 令和3年3月19日(金)	-	インターネット環境に接続した自宅等のパソコンで視聴
D	前期	東京	4061	令和2年6月2日(火)～6月5日(金)	70名	戸山サンライズ 他
		大阪	4073	令和2年7月16日(木)～7月19日(日)	50名	大阪YMCA国際文化センター 他
	後期	東京	4111	令和2年11月10日(火)～11月13日(金)	70名	戸山サンライズ 他
		大阪	4123	令和2年12月10日(木)～12月13日(日)	50名	大阪YMCA国際文化センター 他
E	前期	東京	5061	令和2年6月6日(土)～6月7日(日)	70名	東京都内、東京都近郊地域のフィットネスクラブ等
		大阪	5073	令和2年7月20日(月)～7月21日(火)	50名	大阪府内、大阪府近郊地域のフィットネスクラブ等
	後期	東京	5111	令和2年11月14日(土)～11月15日(日)	70名	東京都内、東京都近郊地域のフィットネスクラブ等
		大阪	5123	令和2年12月14日(月)～12月15日(火)	50名	大阪府内、大阪府近郊地域のフィットネスクラブ等
F	前期	東京	6041	令和2年4月17日(金)～4月19日(日)	70名	TKP市ヶ谷カンファレンスセンター
		大阪	6053	令和2年5月23日(土)～5月25日(月)	70名	TKPガーデンシティ東梅田
	後期	東京	6111	令和2年11月27日(金)～11月29日(日)	70名	TKP市ヶ谷カンファレンスセンター
		大阪	6013	令和3年1月23日(土)～1月25日(月)	70名	TKPガーデンシティ東梅田

※会場・講習時間が変更となる場合があります。※テキスト、会場の詳しい地図等については、受講決定後にご案内します。

新型コロナウイルス感染症対策のため募集定員を削減等しています。
詳しくは、こちらをご確認ください。

受講申込の記入例 上記カテゴリーコード表をよく見てご記入ください。

104単位コース(令和2年9月21日の認定試験を受験予定の例)

カテゴリー	A	B	C	D	E	F
コード	1073	2063	3040	4073	5073	6053

※前期の申込受付期間に申し込み

70単位コース(令和2年11月23日の認定試験を受験予定の例)

カテゴリー	A	B	C	D	E	F
コード	1101	-	3040	4061	5061	-

※前期の申込受付期間に申し込み

51単位コース(令和2年11月23日の認定試験を受験予定の例)

カテゴリー	A	B	C	D	E	F
コード	1084	2094	-	-	-	6053

※前期の申込受付期間に申し込み

40単位コース(令和3年3月20日の認定試験を受験予定の例)

カテゴリー	A	B	C	D	E	F
コード	1112	2102	-	-	-	-

※後期の申込受付期間に申し込み

4 養成講習会開催期間

カテゴリー

A

B

D

E

F

試験日

※CカテゴリーはP7~9を参照

前期 申込受付期間 令和2年2月14日(金)~令和2年3月6日(金)

東京会場

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
開催を中止しました

大阪会場

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

福岡会場

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													

7月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

後期 申込受付期間 令和2年7月31日(金)~令和2年8月21日(金)

東京会場

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2月							
日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28							

3月							
日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

大阪会場

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

1月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2月							
日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28							

3月							
日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

愛知会場

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19

eラーニング（Cカテゴリー）の視聴可能期間

受講期間

受講期間外
(修了判定期間)

受験申込み
締切日

試験日

前期 令和2年4月6日(月)～令和2年9月30日(水)

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

後期 令和2年10月1日(木)～令和3年3月19日(金)

10月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※認定試験については、P14を参照のこと。

※健康運動指導士認定試験に係るeラーニングの修了判定のために、一部視聴ができない期間があります。
 ※40単位コース、51単位コースの方で視聴を希望される場合は、聴講でお申込みいただけます（別途聴講料がかかります）。