

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) メディカルチェックの重要性 服薬者の運動プログラム作成上の注意 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 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 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 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	2 1 1 1 1 1	1 1 1
	12. 運動 負荷試験	運動負荷試験の実際 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	1	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 循環器系と運動(1)(2) 脳・神経系と運動(1)(2) 骨格筋系と運動(1)(2) 内分泌系と運動 運動と免疫能 環境と運動(1)(2)	1 2 2 2 1 1 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 バイオメカニクス:エネルギー論 機能解剖学概論(1)(2) 陸上での運動・動作各論 水泳・水中運動	1 1 2 1 1	
	6. 健康づくり 運動の理論	運動条件と反応・運動強度 筋力と筋量を増強するための 運動条件とその効果 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 全身持久力を高めるための 有酸素性運動 障がい者の運動能力の特徴と運動 青少年期の成長発育と運動 女性の体力・運動能力の特徴と運動 加齢に伴う体力の低下と運動	1 1 1 1 1 1 1 1 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 肥満、肥満症 高血圧 脂質異常症 耐糖能異常・糖尿病 虚血性心疾患とリハビリテーション ロコモティブシンドローム 運動器退行性疾患 呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患、 運動誘発性喘息) がん(悪性新生物) 軽度認知障害、認知症	1 1 1 1 1 1 1 1 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 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	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 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	1
	15. 栄養摂取 と運動	身体活動量の定量法とその実際 栄養・食事アセスメント (低栄養対策を含む) 栄養・食事指導の基本(1)(2)	1 1 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 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(全身持久力) 介護予防に関する体力測定法と その評価 身体組成の測定 体力測定および身体組成測定と 評価に関する実習	1 1 1 1	2 1 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 ストレッチングと柔軟体操の実際 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) レジスタンス運動 介護予防と運動(1)(2)	1 1 2 2 1 2	1 1 2 2
			3	15

科目	内容	単位数		
		講義	実習	
F 104単位 51単位	7. 運動障害 と予防	内科的障害と予防(1)(2) 外科的損傷(頭部、頸部、上肢、体幹) 外科的損傷(腰部、下肢)	2 1 1	
	10. 救急処置	救急蘇生法(1)(2) 外科的応急処置(1)(2)	1 1	1 1
	15. 栄養摂取 と運動	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	1 1 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	平成30年6月7日(木)～6月10日(日)	130名	TKP市ヶ谷カンファレンスセンター 他
		大阪	1083	平成30年8月2日(木)～8月5日(日)	150名	大阪YMCA国際文化センター
		福岡	1084	平成30年8月23日(木)～8月26日(日)	100名	福岡県中小企業振興センター
	後期	東京	1101	平成30年10月11日(木)～10月14日(日)	130名	TKPガーデンシティPREMIUM神保町 他
		愛知	1122	平成30年12月15日(土)～12月18日(火)	50名	アクセス名古屋駅前フォーラム
		大阪	1013	平成31年1月10日(木)～1月13日(日)	150名	大阪YMCA国際文化センター
B	前期	東京	1021	平成31年2月7日(木)～2月10日(日)	130名	TKP市ヶ谷カンファレンスセンター 他
		大阪	2053	平成30年5月18日(金)～5月22日(火)	120名	新梅田研修センター
		福岡	2074	平成30年7月19日(木)～7月23日(月)	80名	TKPガーデンシティ天神
	後期	東京	2071	平成30年7月25日(水)～7月29日(日)	150名	TKPガーデンシティPREMIUM神保町
		愛知	2102	平成30年10月27日(土)～10月31日(水)	50名	アクセス名古屋駅前フォーラム
		大阪	2113	平成30年11月7日(水)～11月11日(日)	120名	新梅田研修センター
C	前期	eラー	3040	平成30年4月9日(月)～9月30日(日)	—	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
	後期	ニング	3100	平成30年10月1日(月)～ 平成31年3月20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
D	前期	東京	4061	平成30年6月19日(火)～6月22日(金)	70名	戸山サンライズ 他
		大阪	4063	平成30年6月28日(木)～7月1日(日)	50名	大阪YMCA国際文化センター 他
	後期	東京	4111	平成30年11月13日(火)～11月16日(金)	70名	戸山サンライズ 他
		大阪	4113	平成30年11月29日(木)～12月2日(日)	50名	大阪YMCA国際文化センター 他
E	前期	東京	5061	平成30年6月23日(土)～6月24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	平成30年7月2日(月)～7月3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	平成30年11月17日(土)～11月18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	平成30年12月3日(月)～12月4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	平成30年4月27日(金)～4月29日(日)	70名	TKP市ヶ谷カンファレンスセンター
		大阪	6083	平成30年8月17日(金)～8月19日(日)	70名	大阪YMCA国際文化センター
	後期	東京	6121	平成30年12月7日(金)～12月9日(日)	70名	TKP市ヶ谷カンファレンスセンター
		大阪	6013	平成31年1月25日(金)～1月27日(日)	70名	大阪YMCA国際文化センター

※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。

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(平成30年9月17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	1083	2053	3040	4063	5073	6083

※前期の申込受付期間に申し込み

70単位コース(平成30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(平成30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	2074	—	—	—	6083

※前期の申込受付期間に申し込み

40単位コース(平成31年3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	1122	2102	—	—	—	—

※後期の申込受付期間に申し込み

養成講習会開催期間

カテゴリー

A

B

D

E

F

試験日

前期 申込受付期間 平成30年2月12日(月)～平成30年3月5日(月)

東京会場

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						

大阪会場

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					

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		

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

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				

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	

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

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					

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		

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

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				

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	

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 平成30年7月30日(月)～平成30年8月13日(月)

東京会場

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					

大阪会場

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			

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	

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					

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		

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		

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

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			

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	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3					

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 平成30年4月9日（月）～平成30年9月30日（日）

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 平成30年10月1日（月）～平成31年3月20日（水）

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						

※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）。