

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
	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	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	
			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 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	1
	14. 運動と健康増進	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	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	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 2 1 1 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) エアロビクスダンス(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 2 1 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	内科的傷害と予防(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	1062	2019年6月20日(木)～6月23日(日)	130名	TKPガーデンシティPREMIUM神保町 他
		大阪	1083	2019年8月2日(金)～8月5日(月)	150名	大阪YMCA国際文化センター
		福岡	1084	2019年8月23日(金)～8月26日(月)	100名	福岡県中小企業振興センター
	後期	東京	1102	2019年10月10日(木)～10月13日(日)	130名	TKPガーデンシティPREMIUM神保町 他
		宮城	1121	2019年12月6日(金)～12月9日(月)	50名	TKPガーデンシティ仙台
		大阪	1013	2020年1月23日(木)～1月26日(日)	150名	大阪YMCA国際文化センター
B	前期	東京	1012	2020年1月30日(木)～2月2日(日)	130名	TKPガーデンシティPREMIUM神保町 他
		大阪	2053	2019年5月30日(木)～6月3日(月)	120名	新梅田研修センター
		福岡	2074	2019年7月4日(木)～7月8日(月)	80名	TKPガーデンシティ天神
	後期	東京	2072	2019年7月17日(水)～7月21日(日)	150名	TKPガーデンシティPREMIUM神保町
		宮城	2101	2019年10月17日(木)～10月21日(月)	50名	TKP仙台カンファレンスセンター
		大阪	2113	2019年11月7日(木)～11月11日(月)	120名	新梅田研修センター
C	前期	東京	3040	2019年4月8日(月)～9月30日(月)	-	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
		大阪	2122	2019年12月18日(水)～12月22日(日)	150名	TKPガーデンシティPREMIUM神保町
		東京	3100	2019年10月1日(火)～2020年3月19日(木)	-	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	東京	4062	2019年6月4日(火)～6月7日(金)	70名	戸山サンライズ 他
		大阪	4073	2019年7月12日(金)～7月15日(月)	50名	大阪YMCA国際文化センター 他
		東京	4112	2019年11月19日(火)～11月22日(金)	70名	戸山サンライズ 他
D	前期	大阪	4023	2020年2月6日(木)～2月9日(日)	50名	大阪YMCA国際文化センター 他
		東京	5062	2019年6月8日(土)～6月9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	2019年7月16日(火)～7月17日(水)	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	5112	2019年11月23日(土)～11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	5023	2020年2月10日(月)～2月11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
		東京	6042	2019年4月26日(金)～4月28日(日)	70名	TKP市ヶ谷カンファレンスセンター
E	前期	大阪	6083	2019年8月17日(土)～8月19日(月)	70名	TKPガーデンシティ東梅田
		東京	6122	2019年12月13日(金)～12月15日(日)	70名	TKP市ヶ谷カンファレンスセンター
		大阪	6013	2020年1月17日(金)～1月19日(日)	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。

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(2019年9月16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	4073	5073	6083

※前期の申込受付期間に申し込み

70単位コース(2019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	1102	-	3040	4062	5062	-

※前期の申込受付期間に申し込み

51単位コース(2019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(2020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	1121	2101	-	-	-	-

※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 2019年2月11日(月)~2019年3月4日(月)

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

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

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

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

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

後期 申込受付期間 2019年7月29日(月)~2019年8月12日(月)

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

宮城会場	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	4	5					1	2	1	2	3	4	5	6	7	
	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					

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

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

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

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 2019年4月8日(月)～2019年9月30日(月)

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 2019年10月1日(火)～2020年3月19日(木)

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	29

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）。