

【別添1】健康運動指導士養成講習会カリキュラム

科目	内容	講義	実習
第1章 健康管理概論	健康の概念と制度	○	
	生活習慣病概論(NCDs)と特定検診・保健指導	○	
	介護予防概論	○	
第2章 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・運動ガイドライン	○	
	健康日本 21(第三次)における社会環境の整備	○	
第3章 生活習慣病(NCDs)	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	○	
第4章 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	○	
	環境と運動(1)(2)	○	
第5章 機能解剖学とバイオメカニクス (運動・動作の力源)	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	○	
第6章 健康づくり運動の理論	運動条件と適応・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	○	

【別添1】健康運動指導士養成講習会カリキュラム

科目	内容	講義	実習
第7章 運動傷害と予防	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)	○	
第8章 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		○
第9章 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)		○
	エアロビックダンス(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)		○
	健康産業施設等現場実習	—	—
第10章 救急処置	救急蘇生法(1)(2)	○	○
	外科的応急処置(1)	○	
	外科的応急処置(2)		○
第11章 運動プログラムの実際	運動プログラム作成の基本(1)(2)	○	
	健診結果・安静時心電図の読み方(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(2) ロコモティブシンドロームと運動器退行性疾患		○
第12章 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ー編		○

【別添1】健康運動指導士養成講習会カリキュラム

科目	内容	講義	実習
第13章 運動行動変容の理論と実際	行動変容の理論	○	
	行動変容の理論の実践的適用	○	
	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		○
第14章 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		○
	QOL 強化に果たす運動の役割(禁煙支援を含む)	○	
第15章 栄養摂取と運動	食生活と健康運動	○	
	消化と吸収の機構	○	
	栄養の機能と代謝	○	
	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)	○	