

【別添2】健康運動実践指導者養成講習会カリキュラム

科目	内容	講義	実習
第1章 健康づくり施策概論	健康の概念	○	
	わが国の現状と健康づくり施策及び身体活動ガイドライン	○	
	生活習慣病予防、介護予防	○	
第2章 運動生理学	運動とエネルギー出力系	○	
	運動と筋・神経系	○	
	運動と呼吸循環系	○	
	発育・発達の概論、老化の過程と機能変化	○	
第3章 機能解剖学とバイオメカニクス	骨、関節、筋の構造と機能	○	
	バイオメカニクスの基礎と応用	○	
第4章 栄養摂取と運動	栄養学の基礎	○	
	食生活と運動、エネルギーバランスと体重調整	○	
第5章 運動指導の心理学的基礎	運動における行動変容	○	
	動機づけとカウンセリング	○	
第6章 体力測定と評価	体力の概念と構成要素	○	
	体力測定の理論	○	
	身体組成の測定	○	○
	体力測定の実際と評価、データ処理	○	○
第7章 健康づくりと運動プログラム	運動・トレーニングの原理・原則、健康増進のための運動効果	○	
	運動プログラムの基本的考え方、目標設定	○	
	諸条件を考慮した運動プログラムの立案	○	
第8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		○
	ウォーキングとジョギング		○
	エアロビックダンス		○
	水泳・水中運動		○
	レジスタンス運動		○
第9章 運動障害と予防・救急処置	メディカルチェック、内科的障害	○	
	救急蘇生法		○
	整形外科的障害	○	
	外科的救急処置とテーピング		○