

【健康運動指導士養成講習会テキスト 学習目標 新旧対照表】

第1章 健康管理概論

【令和7(2025)年3月31日発行】

【令和8(2026)年3月31日発行】

1 健康の概念と制度

一般学習目標

健康と健康づくりの概念と歴史を理解し、それを推進する保健医療の制度について説明できる。

個別学習目標

- 1 WHOの健康の定義を述べ、その意義を説明できる。
- 2 ヘルスプロモーション(健康づくり)、プライマリ・ヘルスケアとその歴史を理解し、その内容を説明できる。
- 3 公衆衛生と健康管理について説明できる。
- 4 健康づくりのあり方について、一次、二次、三次予防の視点から説明できる。
- 5 わが国の、死亡率・年齢調整死亡率、乳児死亡率、生命表、平均寿命、健康寿命などの推移について理解し、説明できる。
- 6 保健医療制度について理解し、概説できる。
- 7 医療関係法規について、重要なものを列挙し、理解する。
- 8 インフォームドコンセント、守秘義務、個人情報保護法について理解する。

2 生活習慣病(NCDs)概論と特定健診・保健指導

一般学習目標

生活習慣病(NCDs)の内容とその予防における身体活動・運動の重要性、特定健診・保健指導の制度を理解し、特定保健指導における健康運動指導士の役割を説明できる。

個別学習目標

- 1 生活習慣病(NCDs)の定義、生活習慣と関連する各生活習慣病について説明

1 健康の概念と制度

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 健康の定義とヘルスプロモーションについて理解し、その意義や歴史、内容を説明できる。
- 2 公衆衛生と健康管理について理解し、説明できる。
- 3 わが国の保健統計の推移について理解し、説明できる。
- 4 保健医療制度や医療関係法規について理解する。
- 5 インフォームドコンセント、守秘義務、個人情報保護法について理解する。

2 生活習慣病(NCDs)概論と特定健診・保健指導

一般学習目標

生活習慣病(NCDs)の内容とその予防における身体活動・運動の重要性、特定健診・特定保健指導の制度を理解し、特定保健指導における健康運動指導士の役割を説明できる。

個別学習目標

- 1 生活習慣病(NCDs)の定義、生活習慣とそれに関連する各生活習慣病に

できる。

- 2 わが国における生活習慣病の死亡率，有病率，医療費などのデータから生活習慣病予防の重要性について理解する。
- 3 生活習慣病の予防における身体活動・運動の重要性を疫学研究との関連で理解する。
- 4 疫学研究の方法論について，生活習慣病予防の観点から理解する。
- 5 生活習慣病予防における特定健診・保健指導の制度を理解する。
- 6 特定保健指導における健康運動指導士の役割を説明できる。
- 7 保健指導におけるハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの差を理解する。

3 介護予防概論

一般学習目標

介護保険制度による介護予防の内容と運動の重要性を理解し，介護予防における健康運動指導士の役割を説明できる。

個別学習目標

- 1 わが国における高齢者の現状について，高齢者人口割合の推移，医療費の推移，国民生活基礎調査などから理解する。
- 2 介護保険制度の内容，要介護・要支援者数の推移から介護予防の重要性について理解する。
- 3 介護予防の内容を，一般介護予防事業と介護予防・生活支援サービス事業の内容から理解する。
- 4 訪問型サービスと通所型サービスの類型について理解する。
- 5 介護予防における運動器の機能向上を説明できる。
- 6 介護予防における健康運動指導士の役割を説明できる。
- 7 栄養改善，口腔機能向上の概要を理解する。

ついて説明できる。

- 2 わが国における生活習慣病の死亡率，有病率，医療費などのデータから生活習慣病予防の重要性について理解する。
- 3 生活習慣病予防における身体活動・運動の重要性を疫学研究との関連で理解する。
- 4 特定健診・特定保健指導の制度を理解し，特定保健指導における健康運動指導士の役割を説明できる。
- 5 健康づくり施策におけるハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの内容の違いを理解する。

3 介護予防概論

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 わが国における高齢者の現状について，高齢者人口割合の推移，医療費の推移，国民生活基礎調査などから理解する。
- 2 介護保険制度の内容，要介護・要支援者数の推移から介護予防の重要性について理解する。
- 3 介護予防の内容を，一般介護予防事業と介護予防・生活支援サービス事業の内容から理解する。
- 4 介護予防における運動器の機能向上，栄養改善，口腔機能向上の概要を理解する。
- 5 介護予防における健康運動指導士の役割を説明できる。

第2章 健康づくり施策概論

【 令和7(2025)年3月31日発行 】

【 令和8(2026)年3月31日発行 】

1 健康づくり施策と健康運動指導士の社会的役割

一般学習目標

健康づくり施策と健康づくり施策を理解し、健康づくりにおける健康運動指導士の役割について説明できる。

個別学習目標

- 1 わが国の健康づくり施策の歴史について説明できる。
- 2 健康日本21(第三次)について理解し、とくに身体活動・運動分野について詳説できる。
- 3 健康増進法について理解し、説明できる。
- 4 少子高齢社会における保健・医療・福祉の現状を理解し、生涯を通じた健康づくりについて理解する。
- 5 健康づくりのための運動指導者の養成制度について理解し、説明できる。
- 6 健康増進施設認定制度などの身体活動推進のための制度や、身体活動を取り巻く社会環境などについて理解する。
- 7 医師、保健師、栄養士などの健康関連専門家と共同で地域・職域における総合的な健康づくり企画・運営者としての技能を習得する。
- 8 健康運動指導士の社会的役割について理解し、説明できる。

2 健康づくりのための身体活動・運動ガイドライン

一般学習目標

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023と健康づくりのための身体活動指針2023(アクティブガイド2023)の考え方を理解し、それらに基づく身体活動指導ができるようになる。

個別学習目標

- 1 わが国の身体活動・運動ガイドラインの歴史を理解する。
- 2 新しい身体活動・運動ガイド2023, アクティブガイド2023の策定の背景と

1 健康づくり施策と健康運動指導士の社会的役割

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 わが国の健康づくり施策の歴史について説明できる。
- 2 健康日本21(第三次)について理解し、とくに身体活動・運動分野について詳説できる。
- 3 健康増進法について理解し、説明できる。
- 4 少子高齢社会における保健・医療・福祉の現状を理解し、生涯を通じた健康づくりについて理解する。
- 5 健康づくりのための運動指導者の養成制度や健康増進施設認定制度など、身体活動を取り巻く社会環境などについて理解する。
- 6 総合的な健康づくりを展開する企画者・運営者として、健康運動指導士の社会的役割について理解し、説明できる。

2 健康づくりのための身体活動・運動ガイドライン

一般学習目標

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」と「アクティブガイド2023」の考え方や内容を理解し、それらに基づく身体活動・運動指導ができるようになる。

個別学習目標

- 1 わが国の身体活動・運動ガイドラインの歴史を理解する。
- 2 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」と「アクティブガイ

| | |
|---|--|
| <p>科学的根拠を理解する。</p> <p>3 身体活動・運動ガイド 2023 のファクトシートやインフォメーションシートを活用し、より良い指導に活かす。</p> <p>4 アクティブガイド 2023 の内容について理解し、指導に活かす。</p> <p>5 その他の身体活動・運動ガイドラインについて理解する。</p> <p>3 健康日本 21（第三次）における社会環境の整備</p> <p>一般学習目標</p> <p>健康づくり施策における身体活動・運動推進のための社会環境について説明できる。</p> <p>個別学習目標</p> <p>1 健康づくり施策における社会環境の重要性を理解する。</p> <p>2 身体活動・運動と地域・社会環境との関連を説明できる。</p> <p>3 身体活動・運動におけるソーシャルサポートの重要性について説明できる。</p> <p>4 身体活動・運動とソーシャルキャピタルの関係について理解する。</p> <p>5 社会環境の整備における健康運動指導士の役割を理解し、説明できる。</p> <p>6 社会環境を考慮した身体活動・運動指導が行える。</p> | <p>ド 2023」の策定の背景と科学的根拠を理解する。</p> <p>3 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の RECOMMENDATION シートや INFORMATION シートを活用し、より良い指導に活かす。</p> <p>4 「アクティブガイド 2023」の内容について理解し、指導に活かす。</p> <p>3 健康日本 21（第三次）における社会環境の整備</p> <p>一般学習目標</p> <p>同左</p> <p>個別学習目標</p> <p>同左</p> |
|---|--|

第3章 生活習慣病 (NCDs)

【 令和7(2025)年3月31日発行 】

【 令和8(2026)年3月31日発行 】

1 メタボリックシンドローム

一般学習目標

メタボリックシンドロームの病態と、その予防・改善における運動の意義、運動処方の内容を説明できる。

個別学習目標

- 1 メタボリックシンドロームの概念を説明できる。
- 2 メタボリックシンドロームが循環器疾患（虚血性心疾患，脳血管疾患），糖尿病の危険因子であることを説明できる。
- 3 わが国のメタボリックシンドロームの性別・年代別有病割合を理解する。
- 4 わが国のメタボリックシンドローム判断基準を説明できる。
- 5 腹囲の測定ができる。
- 6 特定健康診査におけるリスク層別化のステップを説明できる。
- 7 メタボリックシンドローム予防・改善における運動の意義，実施上の注意点を説明できる。
- 8 メタボリックシンドロームの予防・治療における食事療法の内容を説明できる。
- 9 健康づくりのための身体活動基準によるメタボリックシンドローム改善プログラムを作成することができる。

2 肥満、肥満症

一般学習目標

肥満・肥満症予防・治療における運動の意義と、運動実施上の注意点について理解する。

個別学習目標

- 1 肥満の定義，肥満のBMIによる分類基準を説明できる。
- 2 BMIを計算することができる。

1 メタボリックシンドローム

一般学習目標

メタボリックシンドロームの病態と、その予防・改善における運動の意義、運動実施上の注意点について理解する。

個別学習目標

- 1 メタボリックシンドロームの概念，判断基準，有病割合について理解する。
- 2 メタボリックシンドロームが動脈硬化性疾患（虚血性心疾患，脳血管疾患など），糖尿病の危険因子であることを説明できる。
- 3 特定健康診査におけるリスク層別化のステップを説明できる。
- 4 メタボリックシンドローム予防・改善における運動の意義，運動実施上の注意点を説明できる。
- 5 メタボリックシンドロームの予防・治療における食事療法の内容を説明できる。

2 肥満、肥満症

一般学習目標

肥満，肥満症の定義・分類と，予防・治療における運動の意義，運動実施上の注意点について理解する。

個別学習目標

- 1 肥満・肥満症の定義，分類，診断基準，有病割合について理解する。
- 2 肥満が危険因子である病態（循環器疾患，糖尿病，がん）を理解する。

- 3 肥満が危険因子である病態（循環器疾患，糖尿病，がん）を理解する。
- 4 肥満と肥満症の違いについて説明できる。
- 5 原発性肥満と二次性肥満の違いについて説明できる。
- 6 内臓脂肪蓄積と肥満症の関連について説明できる。
- 7 肥満改善における生活習慣の修正項目を説明できる。
- 8 肥満・肥満症の運動療法の適応と禁忌について理解する。
- 9 肥満・肥満症の運動療法の有用性（効果の機序を含む），運動処方の内容を説明できる。
- 10 肥満の予防・治療における食事療法の内容を説明できる。
- 11 運動実施上の注意点について説明できる。

3 高血圧

一般学習目標

高血圧予防・治療における運動の意義と，高血圧における運動実施上の注意点について理解する。

個別学習目標

- 1 血圧の生理学的特性と高血圧の定義について説明できる。わが国の高血圧の有病割合が高いことを理解する。
- 2 高血圧が心血管疾患（虚血性心疾患，脳血管疾患）の危険因子であることを説明できる。
- 3 血圧測定の手技について理解する。
- 4 家庭血圧と診察室血圧の違いについて説明できる。
- 5 成人における血圧値の分類を説明できる。特定健康診査における追加危険因子の判断基準，メタボリックシンドロームの判定基準を理解する。
- 6 本態性高血圧と二次性高血圧の違い，本態性高血圧成因の基本を理解する。
- 7 診察室血圧に基づくリスク層別化と高血圧の管理計画を理解する。
- 8 高血圧治療における生活習慣の修正項目を説明できる。高血圧管理における体重減量の重要性について理解する。
- 9 高血圧の運動療法の適応と禁忌について理解する。

- 3 内臓脂肪蓄積と肥満症の関連について説明できる。
- 4 肥満改善における生活習慣の修正項目を説明できる。
- 5 肥満・肥満症の予防・治療における運動療法の適応と禁忌，有用性（効果の機序を含む），運動の内容，運動実施上の注意点について説明できる。
- 6 肥満・肥満症の予防・治療における食事療法の内容を説明できる。

3 高血圧

一般学習目標

高血圧の定義・分類と，予防・治療における運動の意義，運動実施上の注意点について理解する。

個別学習目標

- 1 高血圧の定義，分類，診断基準，有病割合について理解する。
- 2 高血圧が動脈硬化性疾患（虚血性心疾患，脳血管疾患など）の危険因子であることを説明できる。
- 3 高血圧の成因と合併症，自然歴について理解する。
- 4 高血圧治療における生活習慣の改善項目及び高血圧管理における体重減量の重要性について理解する。
- 5 高血圧の予防・治療における運動療法の適応と禁忌，有用性（効果の機序を含む），運動の内容，運動実施上の注意点について説明できる。
- 6 高血圧の予防・治療における食事療法の内容を説明できる。

- 10 運動療法の有用性（効果の機序を含む）、運動処方の内容を説明できる。
- 11 高血圧の予防・治療における食事療法の内容を説明できる。
- 12 高血圧における運動実施上の注意点について個別に説明できる。

4 脂質異常症

一般学習目標

脂質異常症の定義・分類と、予防・治療における運動の意義について理解する。

個別学習目標

- 1 血清リポ蛋白の種類、性状を理解する。
- 2 脂質異常症の分類と定義を説明できる。
- 3 わが国の脂質異常症の性別、年代別有病割合を理解する。
- 4 脂質異常症が、動脈硬化性疾患（心血管疾患、虚血性心疾患、脳血管疾患）の危険因子であることとその発症機序を説明できる。
- 5 脂質異常症の特定健康診査における追加危険因子の判断基準、メタボリックシンドロームの判定基準を理解する。
- 6 脂質異常症のリスク層別化とリスク区分別の管理計画を理解する。
- 7 脂質異常症の予防・治療における生活習慣の修正項目を説明できる。
- 8 脂質異常症の予防・治療における運動療法の適応と禁忌について理解する。
- 9 運動療法の有用性（効果の機序を含む）、運動処方の内容を説明できる。
- 10 脂質異常症の予防・治療における食事療法の内容を説明できる。
- 11 運動実施上の注意点について個別に説明できる。

5 耐糖能異常・糖尿病

一般学習目標

糖尿病の定義・分類・診断基準と、予防・治療における運動療法の意義、注意点について理解する。

個別学習目標

- 1 糖尿病の定義、分類（1型糖尿病、2型糖尿病）をインスリン作用との関係で

4 脂質異常症

一般学習目標

脂質異常症の定義・分類と、予防・治療における運動の意義、運動実施上の注意点について理解する。

個別学習目標

- 1 脂質異常症の定義、分類、診断基準、有病割合について理解する。
- 2 脂質異常症が、動脈硬化性疾患（虚血性心疾患、脳血管疾患など）の危険因子であることとその発症機序を説明できる。
- 3 脂質異常症のリスク層別化とリスク区分別の管理計画を理解する。
- 4 脂質異常症の予防・治療における生活習慣の修正項目を説明できる。
- 5 脂質異常症の予防・治療における運動療法の適応と禁忌、有用性（効果の機序を含む）、運動の内容、運動実施上の注意点について説明できる。
- 6 脂質異常症の予防・治療における食事療法の内容を説明できる。

5 耐糖能異常・糖尿病

一般学習目標

糖尿病の定義・分類と、予防・治療における運動の意義、運動実施上の注意点について理解する。

個別学習目標

- 1 糖尿病の定義、分類、診断基準、有病割合を理解する。

理解する。

- 2 糖尿病の診断基準（血糖，HbA1c）を理解する。
- 3 わが国の糖尿病の性別，年代別有病割合とその推移を理解する。
- 4 耐糖能異常，糖尿病が動脈硬化性疾患（虚血性心疾患，脳血管疾患）の危険因子であることを説明できる。
- 5 合併症（網膜症，腎症，神経障害）とそれにいたる自然経過を説明できる。
- 6 高血糖の特定健康診査における追加危険因子の判断基準，メタボリックシンドロームの判定基準を理解する。
- 7 糖尿病の管理目標を理解する。
- 8 糖尿病の予防・治療における生活習慣の改善項目を説明できる。
- 9 糖尿病の予防・治療における運動療法の適応と禁忌について理解する。
- 10 運動療法の有用性（効果の機序を含む），運動処方の内容を説明できる。
- 11 耐糖能異常，糖尿病の予防・治療における食事療法の内容を説明できる。
- 12 運動療法実施上の注意点について個別に説明できる。

6 虚血性心疾患とリハビリテーション

一般学習目標

虚血性心疾患の成因と，予防・リハビリテーションにおける運動の意義，注意点について理解する。

個別学習目標

- 1 心血管疾患のなかの虚血性心疾患の位置づけ，成因を理解する。
- 2 虚血性心疾患の分類（心筋梗塞，狭心症）とその診断基準を理解する。
- 3 わが国の心疾患，虚血性心疾患の死亡率とその推移，国際比較を理解する。
- 4 虚血性心疾患の危険因子を説明できる。
- 5 虚血性心疾患の自然経過とリハビリテーションの意義を説明できる。
- 6 虚血性心疾患一次予防における生活習慣の修正項目を説明できる。
- 7 虚血性心疾患の運動療法の適応と禁忌について理解する。
- 8 運動療法の有用性（効果の機序を含む），運動処方の内容を説明できる。
- 9 虚血性心疾患における運動実施上の注意点について説明できる。

2 耐糖能異常，糖尿病が動脈硬化性疾患（虚血性心疾患，脳血管疾患など）の危険因子であることを説明できる。

3 三大合併症（網膜症，腎症，神経障害）とそれにいたる自然経過を説明できる。

4 耐糖能異常，糖尿病の管理目標を理解する。

5 耐糖能異常，糖尿病の予防・治療における生活習慣の改善項目を説明できる。

6 耐糖能異常，糖尿病の予防・治療における運動療法の適応と禁忌，有用性（効果の機序を含む），運動の内容，運動実施上の注意点について説明できる。

7 耐糖能異常，糖尿病の予防・治療における食事療法の内容を理解する。

6 虚血性心疾患とリハビリテーション

一般学習目標

虚血性心疾患の成因と，予防・リハビリテーションにおける運動の意義，運動実施上の注意点について理解する。

個別学習目標

- 1 虚血性心疾患の定義，分類，診断基準，有病割合について理解する。
- 2 虚血性心疾患の危険因子を説明できる。
- 3 虚血性心疾患の自然経過とリハビリテーションの意義を説明できる。
- 4 虚血性心疾患一次予防における生活習慣の修正項目を説明できる。
- 5 心臓リハビリテーションにおける運動療法の適応と禁忌，有用性（効果の機序を含む），運動の内容，運動実施上の注意点について説明できる。
- 6 心臓リハビリテーションにおける健康運動指導士の役割を説明できる。

- 10 心臓リハビリテーションのプログラムを理解する。
- 11 心臓リハビリテーションにおける健康運動指導士の役割を説明できる。

7 ロコモティブシンドローム

一般学習目標

ロコモティブシンドロームの概念を理解し、適切な身体活動による予防や運動指導による治療の意義を説明できる。

個別学習目標

- 1 運動器の傷病が寝たきりや要介護・要支援の原因であることを説明できる。
- 2 高齢者の運動器障害の特徴を説明できる。
- 3 ロコモティブシンドロームの構成概念を説明できる。
- 4 ロコモーションチェックの項目とその意味を説明できる。
- 5 ロコモティブシンドロームの評価方法について理解し、実施できる。
- 6 ロコモティブシンドロームに対する運動療法の意義や方法について説明できる。

8 運動器退行性疾患

一般学習目標

加齢に伴う運動器疾患の病態を理解し、適切な身体活動による進行防止や運動指導の意義を説明できる。

個別学習目標

- 1 変形性関節症の病態と症状について理解する。
- 2 変形性関節症の有病率のデータから中高年齢者の運動指導の留意点を理解する。
- 3 変形性関節症や人工関節置換例に対する運動指導の意義や方法について説明できる。
- 4 変形性脊椎症（脊柱管狭窄症を含む）の病態と症状について理解する。
- 5 変形性脊椎症の有病率のデータから中高年齢者の運動指導の留意点を理解する。

7 ロコモティブシンドローム

一般学習目標

同左

個別学習目標

同左

8 運動器退行性疾患

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 変形性関節症の病態と症状について理解する。
- 2 変形性関節症や人工関節置換例に対する運動療法の意義や方法、中高年齢者の運動指導の留意点について説明できる。
- 3 変形性脊椎症（脊柱管狭窄症を含む）の病態と症状について理解する。
- 4 変形性脊椎症に対する運動療法の意義や方法、中高年齢者の運動指導の留意点について説明できる。
- 5 骨粗鬆症の定義、診断基準、有症割合、一般的な治療方法について理解

る。

- 6 変形性脊椎症に対する運動指導の意義や方法について説明できる。
- 7 骨粗鬆症の定義や診断基準を理解し、女性の有症割合が高いことを説明できる。
- 8 骨粗鬆症の一般的な治療方法について理解する。
- 9 骨粗鬆症に対する運動指導の意義や方法について説明できる。
- 10 これらの運動指導の効果判定の方法について理解する。

9 呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患，運動誘発性喘息）

一般学習目標

慢性閉塞性肺疾患の病態と、予防における禁煙の重要性、運動実施上の注意点について理解する。運動誘発性喘息の病態、運動実施上の注意点について理解する。

個別学習目標

- 1 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の成因，病態を理解する。
- 2 COPD 診断におけるスパイロメトリー検査を理解する。
- 3 わが国の COPD による死亡率の推移を理解する。
- 4 COPD の自然経過を理解する。
- 5 COPD の予防における禁煙の重要性を説明できる。
- 6 COPD の運動療法の適応と禁忌について理解する。
- 7 COPD の運動療法の有用性（効果の機序を含む）、運動処方の内容を説明できる。
- 8 COPD における運動実施上の注意点について説明できる。
- 9 運動誘発性喘息の病態について説明できる。
- 10 運動誘発性喘息における運動実施上の注意点について説明できる。

10 がん（悪性新生物）

一般学習目標

わが国におけるがん対策の実態と、がんの一次予防における運動の意義について理解する。

する。

- 6 骨粗鬆症に対する運動指導の意義や方法、中高年齢者の運動指導の留意点についてについて説明できる。

9 呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患，運動誘発性喘息）

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の成因，病態，診断方法，有病割合について理解する。
- 2 COPD の自然経過を理解する。
- 3 COPD の予防における禁煙の重要性を説明できる。
- 4 COPD における運動療法の適応と禁忌，有用性（効果の機序を含む）、運動の内容，運動実施上の注意点について説明できる。
- 5 運動誘発性喘息の病態について説明できる。
- 6 運動誘発性喘息における運動実施上の注意点について説明できる。

10 がん（悪性新生物）

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 がん（悪性新生物）の成因，病態を理解する。
- 2 わが国の男女別がん部位別死亡率の推移を理解する。
- 3 がん対策基本法とがん対策基本計画の概要を理解する。
- 4 がん検診の内容を説明できる。
- 5 がんの一次予防における運動・食事の意義（疫学的証拠）を説明できる。
- 6 がん患者における運動の意義，運動実施上の注意点について説明できる。

11 軽度認知障害、認知症

一般学習目標

認知症の病態，分類と認知症の症状に対する運動の意義について理解する。

個別学習目標

- 1 軽度認知障害，認知症の病態を理解する。
- 2 認知症の分類（アルツハイマー型認知症，脳血管性認知症）を理解する。
- 3 高齢者における軽度認知障害，認知症の有病状況について理解する。
- 4 軽度認知障害，認知症の自然経過（初期・中期・終末期）を理解する。
- 5 認知症の中核症状と行動・心理症状を理解する。
- 6 軽度認知障害，認知症の運動療法の適応について理解する。
- 7 軽度認知障害，認知症の運動療法の有用性，運動処方の内容を説明できる。
- 8 軽度認知障害，認知症における運動実施上の注意点について説明できる。
- 9 認知症の一次予防における運動の意義について説明できる。

個別学習目標

- 1 がん（悪性新生物）の成因，病態，有病割合について理解する。
- 2 わが国の男女別がん部位別死亡率の推移を理解する。
- 3 がん対策基本法とがん対策基本計画の概要を理解する。
- 4 がん検診の内容を説明できる。
- 5 がんの一次予防における運動・食事の意義を説明できる。
- 6 がん患者における運動の意義，運動実施上の注意点について説明できる。

11 軽度認知障害、認知症

一般学習目標

認知症の病態・分類と，認知症の症状に対する運動の意義について理解する。

個別学習目標

- 1 軽度認知障害，認知症の病態，分類，有病割合について理解する。
- 2 認知症の危険因子と軽度認知障害の重要性について理解する。
- 3 軽度認知障害，認知症における運動療法の適応，有用性，運動の内容，運動実施上の注意点について説明できる。
- 4 認知症の一次予防における運動の意義について説明できる。

第4章 運動生理学

【 令和7(2025)年3月31日発行 】

【 令和8(2026)年3月31日発行 】

1 呼吸器系と運動

一般学習目標

運動遂行のために必要な酸素を取り込む呼吸器系の構造と調節について理解し、運動やトレーニングに伴う呼吸機能の変化について専門的知識を習得する。

個別学習目標

- 1 呼吸器系の構造と呼吸運動について理解する。
- 2 呼吸機能のパラメータについて理解する。
- 3 肺（外呼吸）と組織（内呼吸）でのガス交換の連動について理解する。
- 4 運動時の換気動態（AT, VT）とその調節機構について理解する。
- 5 最大酸素摂取量を決める要因について理解する。
- 6 運動トレーニングが呼吸機能および最大酸素摂取量にもたらす変化について理解する。

2 循環器系と運動(1)(2)

一般学習目標

酸素や栄養素などを全身に運搬する循環系の仕組みと調節を理解し、運動およびトレーニングに伴う心機能および血管機能の変化に関する専門的知識を習得する。

個別学習目標

- 1 心臓の構造と心筋の収縮について理解する。
- 2 運動時の心拍数を調節する自律神経およびホルモンによる調節について理解する。
- 3 運動時の1回拍出量を調節する静脈還流量と心筋収縮力について理解する。
- 4 動脈から静脈までの脈管系の分類と各機能について理解する。
- 5 動脈血圧（平均血圧）、心拍出量、総末梢血管抵抗の関係について理解する。
- 6 運動時の血流再配分と血流調節について理解する。
- 7 動的運動と静的運動（レジスタンス運動）における血圧応答について理解する。

1 呼吸器系と運動

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 呼吸器系の構造と呼吸運動について理解する。
- 2 呼吸機能の評価指標について理解する。
- 3 肺（外呼吸）と組織（内呼吸）でのガス交換の連動について理解する。
- 4 運動時の換気動態（AT, VT）とその調節機構について理解する。
- 5 最大酸素摂取量を決める要因について理解する。
- 6 運動トレーニングが呼吸機能および最大酸素摂取量にもたらす変化について理解する。

2 循環器系と運動(1)(2)

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 心臓の構造と心筋の収縮について理解する。
- 2 動脈から静脈までの脈管系の分類と各機能について理解する。
- 3 安静時と運動時の循環機能（心拍数、心拍出量、血圧、総末梢血管抵抗）について理解する。
- 4 運動時の血流再配分と血流調節について理解する。
- 5 動的運動と静的運動（レジスタンス運動）における血圧応答について理解する。
- 6 運動トレーニングによる循環器系（心臓、血管）の変化について理解する。

る。

- 8 運動時の動脈血圧調節がはたらく仕組みについて理解する。
- 9 酸素摂取量と心拍出量と動静脈酸素較差の関係について理解する。
- 10 運動トレーニングによる心機能の変化について理解する。
- 11 運動トレーニングによる血管機能の変化について理解する。

3 脳・神経系と運動(1)(2)

一般学習目標

さまざまな情報を伝達し統合する脳・神経系の仕組みや機能を学び、運動の発現および制御、ならびに運動やトレーニングによる脳・神経系への効果に関する専門的知識を習得する。

個別学習目標

- 1 神経系の基本的構成と脳におけるエネルギー代謝について理解する。
- 2 中枢神経系の基本的構成と調節機構について理解する。
- 3 脊髄および運動ニューロンについて理解する。
- 4 末梢神経系の基本的構成と調節機構について理解する。
- 5 運動の制御にかかわる神経機構について理解する。
- 6 大脳皮質運動関連領域について理解する。
- 7 大脳基底核における運動制御機構について理解する。
- 8 小脳による運動制御機構について理解する。
- 9 姿勢の神経制御機構について理解する。
- 10 歩行の神経制御機構について理解する。
- 11 脳における発育・発達と加齢について理解する。
- 12 運動やトレーニングが脳に及ぼす効果について理解する。

4 骨格筋系と運動(1)(2)

一般学習目標

骨格筋の構造、筋収縮の仕組みとそのエネルギー供給機構について理解し、運動およびトレーニングに伴う骨格筋の変化に関する専門的知識を習得する。

る。

3 脳・神経系と運動(1)(2)

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 脳・神経系の基本的構成と調節機構について理解する。
- 2 運動の制御にかかわる脳・神経機構について理解する。
- 3 姿勢や歩行の神経制御機構について理解する。
- 4 脳・神経系の発育・発達と加齢について理解する。
- 5 運動やトレーニングが脳に及ぼす効果について理解する。

4 骨格筋系と運動(1)(2)

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 骨格筋の構造（肉眼的構造から微細構造まで）と特徴について理解する。
- 2 骨格筋が収縮する仕組み（興奮収縮連関と滑り説）について理解する。
- 3 筋線維タイプの分類と特徴について理解する。
- 4 筋活動の様式と力学的特性（長さ・張力関係，力・速度関係，力・パワー関係など）について理解する。
- 5 筋収縮のエネルギーを供給する ATP 再生機構（ATP-CP 系）無酸素的解糖系（乳酸系），有酸素系（酸化系）の機構について理解する。
- 6 筋力および筋パワーを決める要因について理解する。
- 7 運動時の中枢性疲労と末梢性疲労について理解する。
- 8 ハイパワー，ミドルパワー，ローパワーの運動時における疲労要因について理解する。
- 9 筋肉痛（早発性と遅発性）が起こる仕組みを理解する。
- 10 レジスタンストレーニングに伴う筋機能向上の仕組みを理解する。
- 11 有酸素性（持久性）トレーニングに伴う筋機能向上の仕組みを理解する。

5 内分泌系と運動

一般学習目標

内分泌器官と種々のホルモンのはたらき，ならびに運動および運動トレーニングに伴うホルモンの変化に関する専門的知識を習得する。

個別学習目標

- 1 ホルモン の 定義 と 作用 の 特性 ・ 仕組み について 理解 する 。
- 2 主な内分泌器官と分泌されるホルモンおよびその作用について理解する。
- 3 運動ストレスによるホルモンの反応（HPA 軸）について理解する。
- 4 運動時の糖代謝（血糖調節）にはたらくホルモンについて理解する。
- 5 運動時の脂質代謝（脂肪酸の動員）にはたらくホルモンについて理解する。
- 6 運動によるたんぱく質同化作用および骨格筋や骨の増殖にはたらくホルモンについて理解する。
- 7 運動時の体液調節にはたらくホルモンについて理解する。

個別学習目標

- 1 骨格筋の構造と骨格筋が収縮する仕組みについて理解する。
- 2 筋線維タイプの分類と特徴について理解する。
- 3 筋活動の様式と力学的特性（長さ・張力関係，力・速度関係，力・パワー関係など）について理解する。
- 4 筋収縮のエネルギー供給機構と運動の種類，時間，速度，力との関係について理解する。
- 5 運動時の中枢性疲労と末梢性疲労について理解する。
- 6 筋肉痛（早発性と遅発性）が起こる仕組みを理解する。
- 7 レジスタンストレーニングや有酸素性（持久性）トレーニングに伴う筋機能向上の仕組みを理解する。

5 内分泌系と運動

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 内分泌器官や種々のホルモンの定義と作用の特性・仕組みについて理解する。
- 2 運動ストレスによるホルモンの反応（HPA 軸）について理解する。
- 3 運動時の糖代謝（血糖調節）や脂質代謝（脂肪酸の動員）にはたらくホルモンについて理解する。
- 4 運動によるたんぱく質同化作用および骨格筋や骨の増殖にはたらくホルモンについて理解する。
- 5 運動と性ホルモンとのかわりについて理解する。

- 8 運動と性ホルモンとのかかわりについて理解する.
- 9 運動・トレーニングに伴うホルモンの分泌変化について理解する.

6 運動と免疫能

一般学習目標

生体防御の仕組みとしてはたらく免疫能の基本的知識および運動とトレーニングに伴う免疫能の変化についての専門的知識を習得する.

個別学習目標

- 1 免疫系の概要について理解する.
- 2 体力と感染リスクの関連について理解する.
- 3 運動による炎症・アレルギー反応について理解する.
- 4 運動による体液性免疫と粘膜免疫の変化について理解する.
- 5 運動による細胞性免疫の変化について理解する.
- 6 運動に伴う炎症反応や免疫応答を調節するサイトカインのはたらきについて理解する.
- 7 運動トレーニング(適度な運動習慣も含む)による免疫能の変化について理解する.
- 8 運動・トレーニング後の休養や栄養管理と免疫能とのかかわりについて理解する.

7 環境と運動(1)(2)

一般学習目標

種々の環境が体温調節機構を中心とする身体諸機能に与える影響について学び,高温,寒冷,低酸素および水中環境下における運動に関する専門的知識を習得する.

個別学習目標

- 1 体温,体熱平衡(熱産生と熱放散)および体温調節機構の基礎を理解する.
- 2 体温上昇を変化させる要因(運動強度,環境条件,運動様式,衣服,性差,年齢など)について理解する.
- 3 高温環境下の運動時における体温調節と運動パフォーマンスの変化について

- 6 運動・トレーニングに伴うホルモンの分泌変化について理解する.

6 運動と免疫能

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 免疫系の概要について理解する.
- 2 体力と感染リスクや運動による炎症・アレルギー反応の関連について理解する.
- 3 運動による体液性免疫,粘膜免疫,細胞性免疫の変化について理解する.
- 4 運動に伴う炎症反応や免疫応答を調節するサイトカインのはたらきについて理解する.
- 5 運動トレーニング(適度な運動習慣も含む),休養,栄養と免疫能との関わりについて理解する.

7 環境と運動(1)(2)

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 体温,体熱平衡(熱産生と熱放散),体温調節機構の基礎と体温を変化させる要因(運動強度,環境条件,運動様式,衣服,性差,年齢など)を理解する.
- 2 高温・低温環境下の運動時における体温調節と運動パフォーマンスの変

| | |
|--|--|
| <p>理解する.</p> <ol style="list-style-type: none">4 熱中症発症の仕組みと予防対策（運動環境評価と水分補給効果）について理解する.5 暑熱順化および運動トレーニングによる体温調節と運動パフォーマンスの改善効果について理解する.6 寒冷環境における体温調節と耐寒性について理解する.7 寒冷環境における運動時の体温調節と運動パフォーマンスについて理解する.8 耐寒性に対する寒冷順化および運動トレーニングの効果について理解する.9 低酸素環境（高地）が身体諸機能および運動パフォーマンスに与える影響について理解する.10 水中環境が身体諸機能に与える影響について理解する.11 水中運動およびそれに対する運動トレーニングの効果について理解する. | <p>化について理解する.</p> <ol style="list-style-type: none">3 熱中症発症の仕組みと予防対策（運動環境評価と水分補給効果）について理解する.4 暑熱・寒冷順化および運動トレーニングによる体温調節と運動パフォーマンスの改善効果について理解する.5 低酸素環境（高地）が身体諸機能および運動パフォーマンスに与える影響について理解する.6 水中環境が身体諸機能に与える影響と水中運動およびそれに対する運動トレーニングの効果について理解する. |
|--|--|

第5章 機能解剖とバイオメカニクス（運動・動作の力源）

【 令和7(2025)年3月31日発行 】

【 令和8(2026)年3月31日発行 】

1 バイオメカニクス：力学の基礎

一般学習目標

身体運動を考える際の力学的視点，すなわち身体が地球上にある場合には，力学的な影響を受け，それに従って運動していることを学ぶ．とくにニュートン力学を基に，外力と内力について理解する．加えて，物体の衝突（運動量と力積）や身体重心について理解する．

個別学習目標

- 1 地上の力学的環境と体内の力伝達機構について理解する．
- 2 力と重力について理解する．
- 3 摩擦力について理解する．
- 4 水と空気の抵抗力について理解する．
- 5 運動と力学の基礎（ニュートン力学）について理解する．
- 6 直線運動と曲線運動，並進運動と回転運動について理解する．
- 7 慣性抵抗力と質量について理解する．
- 8 運動の勢い（運動量）と力・時間成分（力積）の関係について理解する．
- 9 身体と重心および重心線について理解する．
- 10 身体部位の質量比（頭・体幹・上肢・下肢）について理解する．

2 バイオメカニクス：エネルギー論

一般学習目標

身体運動の力学的エネルギーと化学的エネルギーについて学び，身体はエネルギー変換器であることを理解する．力学的エネルギーの効率的な使い方の観点から，動きを評価できることを学ぶ．ムチ動作によるエネルギーの移動についても理解する．

個別学習目標

- 1 力学的仕事とエネルギーの関係について理解する．

1 バイオメカニクス：力学の基礎

一般学習目標

身体運動を考える際の力学的視点，すなわち身体が地球上にある場合には，力学的な影響を受け，それに従って運動していることを学ぶ．とくにニュートン力学の3法則について理解する．加えて，物体の衝突（運動量と力積）や身体重心について理解する．

個別学習目標

- 1 力と重力・慣性力について理解する．
- 2 摩擦力、空気と水の抵抗力について理解する．
- 3 運動と力学の基礎（ニュートン力学）について理解する．
- 4 運動の勢い（運動量）と力・力積の関係について理解する．
- 5 身体の重心位置について理解する．

2 バイオメカニクス：エネルギー論

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 力学的仕事と力学的エネルギーの関係について理解する．

- 2 位置・運動エネルギーと力学的エネルギーについて理解する。
- 3 筋におけるエネルギー変換について理解する。
- 4 力学的に表現するモデルについて説明できる。
- 5 移動運動の力学的エネルギー源（筋力）について理解する。
- 6 エネルギー変換効率からみた歩行について説明できる。
- 7 力学的仕事の有効利用からみた走行について理解する。
- 8 身体末端部の出力と作業（運動成果）について理解する。
- 9 脚から上肢へのエネルギーの流れ（投運動）について理解する。

3 機能解剖学概論(1)

一般学習目標

身体の骨格と、関節の特徴と名称を理解し、アライメントや ROM などを評価できるようにする。骨格と筋のてこ作用について理解する。

個別学習目標

- 1 ヒトの骨格の特徴と名称について理解する。
- 2 関節の特徴について理解する。
- 3 関節可動域（ROM）について説明できる。
- 4 アライメントとその評価法について理解する。
- 5 トルクについて理解する。
- 6 骨格と筋のてこ作用について理解する。
- 7 モーメントアームの大小が身体運動に与える影響について説明できる。
- 8 関節運動について説明できる。

4 機能解剖学概論(2)

一般学習目標

骨格を動かす筋群の役割、特徴と名称を理解し、動きと関連させて説明できるようにする。また、骨格筋の収縮特性についても理解する。

個別学習目標

- 1 骨格筋の特徴と名称について理解する。

- 2 筋の収縮条件と力学的仕事の関係について理解する。
- 3 筋におけるエネルギー変換について理解する。
- 4 身体運動の力学モデルについて説明できる。
- 5 エネルギー変換効率からみた歩行について説明できる。
- 6 走行動作・投球動作中の身体各セグメントの力学的エネルギーの動態について理解する。
- 7 脚から上肢へのエネルギーの流れ（投運動）について理解する。

3 機能解剖学概論(1)

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 ヒトの骨格の特徴と名称について理解する。
- 2 関節の特徴を理解し、関節可動域（ROM）について説明できる。
- 3 アライメントとその評価法について理解する。
- 4 骨格と筋のてこ作用、トルクについて理解し、モーメントアームの大小が身体運動に与える影響について説明できる。
- 5 関節運動について説明できる。

4 機能解剖学概論(2)

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 ヒトの骨格筋の特徴と名称について理解する。

- 2 代表的な筋の収縮による関節運動が推察できる.
- 3 主働筋, 拮抗筋, 協働筋, 固定筋, 安定筋について理解する.
- 4 単関節筋と多関節筋のはたらきに関して説明できる.
- 5 羽状筋の特徴について理解する.
- 6 筋出力の規定因子を説明できる.
- 7 人体筋の力-長さ-速度関係を理解する.
- 8 運動中の筋と腱の役割を理解する.

5 陸上での運動・動作各論

一般学習目標

陸上での歩・走・跳・投運動について, 基本的な動きと力学的な特徴を理解する. エネルギー効率からみた歩と走の力学的な特性の相違, もっともダイナミックな跳躍運動の力学, もっとも巧みさが現れる上手投げの特性などを説明できるようにする.

個別学習目標

- 1 歩行運動の動作局面について説明できるようにする.
- 2 地面反力・歩行速度について理解する.
- 3 歩行での下肢3関節の動きについて理解する.
- 4 歩行のエネルギー消費量について理解する.
- 5 歩行運動にかかわる筋活動について説明できる.
- 6 歩行の加齢変化について理解する.
- 7 歩と走の力学的相違と変換速度について説明できる.

- 2 骨格筋の構造的・機能的特性を理解する.
- 3 代表的な筋の収縮による関節運動が推察できる.
- 4 運動時の筋活動について理解する.
- 5 筋出力の規定因子を説明できる.
- 6 人体筋の力-長さ-速度関係と運動中の筋と腱の役割を理解する.

5 陸上での運動・動作各論

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 歩行運動における動作局面と筋活動, 地面反力と歩行速度, エネルギー消費量, 加齢変化について理解する.
- 2 走行運動における動作局面と筋活動, 地面反力と歩行速度, エネルギー消費量, 加齢変化について理解する.
- 3 跳躍動作中の筋腱複合体の活動と地面反力について理解する.
- 4 投球動作中の筋活動とエネルギーの流れ, 巧みな動きについて理解する.

6 水泳・水中運動

一般学習目標

水中にある身体は陸上と異なりさまざまな影響を受ける。水の物理的性質、生理学的反応、浮力、揚力などを理解し、安全で効果的な運動が指導できるようにする。とくに水泳と水中歩行についての動きの特徴を理解する。

個別学習目標

- 1 陸上運動と水中運動の違いについて説明できる。
- 2 水の物理的性質（熱伝導率・水圧・浮力・抵抗力）について理解する。
- 3 水圧と生理学的反応（呼吸水準、静脈還流）について理解する。
- 4 水中運動における心拍数・心拍出量について理解する。
- 5 身体浮力（全身と部分比重）を説明できる。
- 6 浮心と重心について理解する。
- 7 身体移動速度と水抵抗力の関係について理解する。
- 8 推進力発揮のための腕・脚の運動を説明できるようにする。
- 9 水中歩行と各種泳法について説明できるようにする。

6 水泳・水中運動

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 陸上運動と水中運動の違いについて説明できる。
- 2 水の物理的性質（熱伝導率・水圧・浮力・抵抗力）について理解する。
- 3 水中運動における生理的反応について理解する。
- 4 身体浮力（全身と部分比重）、浮心と重心について理解する。
- 5 身体移動速度と水抵抗力の関係について理解する。
- 6 水中歩行と各種泳法、推進力発揮のための腕・脚の運動を説明できる。

第6章 健康づくり運動の理論

【 令和7(2025)年3月31日発行 】

【 令和8(2026)年3月31日発行 】

1 運動条件と適応・運動強度

一般学習目標

運動様式別の運動条件とその効果, およびライフステージ別の運動理論について理解するために, 健康づくり運動の基礎となるトレーニングの原理・原則を知る.

個別学習目標

- 1 健康づくり運動の基礎となるトレーニングの三つの原理と五つの原則について説明できる.
- 2 健康づくり運動は, 運動様式, 強度, 時間, 頻度, 期間によって記述できることを具体例を用いて説明できる.
- 3 運動様式と効果の特異性について説明できる.
- 4 有酸素性運動の運動強度のゴールドスタンダードが $\% \dot{V}O_2 \max$ であることを説明できる.
- 5 その他の指標として, $\% \dot{V}O_2 \text{ reserve}$, $\% HR \max$, $\% HR \text{ reserve}$, RPE, メッツ (METs), レジスタンス運動では最大反復回数 (RM) があり, それらを説明できる.
- 6 運動効果を得るための強度, 時間, 頻度, 期間について説明できる.
- 7 運動を中止することで運動効果が消失する脱トレーニングについて説明できる.
- 8 運動の実践期間中に生体内で起こる反応について理解する.
- 9 健康増進効果を得るためには適切な食事摂取が必要であることを説明できる.
- 10 サプリメントやエルゴジェニックエイドの使用に関して正しく理解する.
- 11 トレーニング効果を得るためには適切な休養が必要であることを説明できる.

2 筋力と筋量を増強するための運動条件とその効果

1 運動条件と適応・運動強度

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 健康づくり運動の基礎となるトレーニングの原理・原則について説明できる.
- 2 運動様式, 強度, 時間, 頻度, 期間によって記述でき, それらの違いと運動効果の特異性を説明できる.
- 3 有酸素性運動やレジスタンス運動の運動強度 ($\% \dot{V}O_2 \text{ reserve}$, $\% HR \max$, $\% HR \text{ reserve}$, RPE, メッツ (METs), RM) について説明できる.
- 4 トレーニング効果を得るための強度, 時間, 頻度, 期間や脱トレーニングについて説明できる.
- 5 健康増進効果を得るためには適切な食事摂取や休養が必要であることを説明できる.
- 6 サプリメントやエルゴジェニックエイドの使用に関して正しく理解する.

2 筋力と筋量を増強するための運動条件とその効果

一般学習目標

健康づくり運動の基礎となるトレーニングの原理・原則を知ったうえで、筋力と筋量を増強するための運動条件とその効果について理解する。

個別学習目標

- 1 筋力と筋量を増強するための運動であるレジスタンストレーニングの方法について説明できる。
- 2 筋肥大にかかわるメカニカルストレスや代謝的ストレスについて理解する。
- 3 筋肥大にかかわる循環性ホルモンや成長因子のはたらきについて理解する。
- 4 筋肥大にかかわる筋内の酸素環境や代謝産物の作用について理解する。
- 5 筋活動様式の違いによるレジスタンストレーニングの分類について説明できる。
- 6 筋力と筋量増強の運動条件は、種目の選択と配列の仕方、強度、量、休息、頻度により設定できることを説明できる。
- 7 等尺性トレーニングを理解でき、その特徴と負荷条件、効果、適用法について説明できる。
- 8 等張性トレーニングを理解でき、その特徴と負荷条件、効果、適用法について説明できる。
- 9 等速性トレーニングを理解でき、その特徴と負荷条件、効果、適用法について説明できる。
- 10 伸張性動作による筋肥大の効果と筋が受けるダメージ、休息の必要性について説明できる。

3 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

一般学習目標

健康づくり運動の基礎となるトレーニングの原理・原則を知ったうえで、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について理解する。

個別学習目標

- 1 筋パワー向上のための運動の理論的根拠となる「力-速度-パワー関係」について理解する。

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 筋力と筋量を増強する運動であるレジスタンス運動の方法について説明できる。
- 2 筋力と筋量がレジスタンス運動によって増強するメカニズムについて理解する。
- 3 筋活動様式の違い（等尺性、等張性、等速性）によるレジスタンス運動の分類、その特徴と負荷条件、効果、適用法について説明できる。
- 4 筋力と筋量増強の運動条件は、種目の選択と配列の仕方、強度、量、休息、頻度により設定できることを説明できる。
- 5 レジスタンス運動による筋肥大の効果と筋が受けるダメージ、休息の必要性について説明できる。

3 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

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 筋パワー向上のための運動の理論的根拠となる「力-速度-パワー関係」について説明できる。

- 2 筋パワーの個人差の要因として、筋線維組成の個人差があることを説明できる。
- 3 運動の負荷条件の違いによる最大筋力、最大速度、筋パワーへの効果について説明できる。
- 4 筋パワー向上のための運動実践上の留意点を説明できる。
- 5 筋持久力とは何かを説明できる。
- 6 負荷強度と運動持続（作業時間、回数など）の関係について説明できる。
- 7 筋持久力向上のための運動の負荷条件（高強度負荷、低強度負荷）と生理学的な効果について説明できる。
- 8 筋持久力向上の背景にある筋内の毛細血管の変化について理解する。
- 9 筋持久力の向上には、末梢性因子だけでなく中枢性因子も関与することを理解する。

4 全身持久力を高めるための有酸素性運動

一般学習目標

有酸素性運動と無酸素性運動の違いを理解し、至適運動強度や時間の違いによる運動効果の違いについて説明できる。また、日常生活やスポーツなどにおける有酸素性の身体活動を分類できる。

個別学習目標

- 1 エネルギー供給機構に、有酸素性（エアロビック）と無酸素性（アナEROビク）があることを説明できる。
- 2 運動・スポーツ種目、日常生活動作をエネルギー供給機構によって分類し、具体的に説明できる。
- 3 有酸素性運動の持続時間によってエネルギー供給系の割合が変化することを説明できる。
- 4 有酸素性運動の強度の指標である $\dot{V}O_2 \max$ 、 $\%HR_{\max}$ 、メッツについて説明でき、その活用条件について説明できる。
- 5 主観的運動強度（RPE）を用いる運動条件（身体状況）について説明できる。
- 6 物理的指標を用いることのできる運動条件（身体状況）について説明できる。

- 2 筋パワーの個人差の要因（神経的要因、筋線維組成など）について説明できる。
- 3 負荷条件の違いによる最大筋力、最大速度、筋パワーへの効果と運動実施上の留意点を説明できる。
- 4 筋持久力とは何か、筋持久力の向上のための運動の負荷条件と生理学的な効果について説明できる。
- 5 筋持久力の向上のメカニズムに、末梢性因子だけでなく中枢性因子も関与することを理解する。

4 全身持久力を高めるための有酸素性運動

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 エネルギー供給機構に、有酸素性と無酸素性があることを説明できる。
- 2 運動・スポーツ種目、日常生活動作をエネルギー供給機構によって分類し、具体的に説明できる。
- 3 有酸素性運動の強度の指標である $\dot{V}O_2 \max$ 、 $\%HR_{\max}$ 、メッツ、RPEについて説明でき、その活用条件について説明できる。
- 4 ウォーキング、ジョギングの速度と消費エネルギーとの関係について説明できる。
- 5 有酸素性運動の負荷条件と生理学的効果について理解する。
- 6 最大酸素摂取量の加齢変化と有酸素性運動による効果について理解する。

- 7 ウォーキング, ジョギングの速度と消費エネルギーとの関係について説明できる.
- 8 有酸素性運動の負荷条件と生理学的効果について理解する.
- 9 有酸素性運動の効果にかかわる生理学的メカニズムについて理解する.
- 10 最大酸素摂取量の加齢変化と有酸素性運動の効果について理解する.

5 障がい者の運動能力の特徴と運動

一般学習目標

障がい者の区分による運動能力の特徴について理解し, 身体活動の重要性や環境の現状と課題について理解し, 体力測定や指導に留意できるようになる.

個別学習目標

- 1 障がい者の運動の必要性について説明できる.
- 2 三障害(身体障害・知的障害・精神障害)の区分について説明できる.
- 3 身体障害の種類と特徴について理解する.
- 4 身体障がい者の運動指導時の留意点について説明できる.
- 5 知的障害の種類と特徴について理解する.
- 6 知的障がい者の運動指導時の留意点について説明できる.
- 7 精神障害の種類と特徴について理解する.
- 8 精神障がい者の運動指導時の留意点について説明できる.
- 9 障がい者の運動の効果について理解する.
- 10 障がい者の運動を取り巻く環境の現状と課題について理解する.

6 青少年期の成長発育と運動

一般学習目標

青少年期の成長, 発育の特徴について理解し, 運動の必要性やトレーニング効果について説明できるようになる.

個別学習目標

- 1 青少年期の運動の必要性について説明できる.
- 2 身長・体重・骨格の発育と体型の変化について理解する.

5 障がい者の運動能力の特徴と運動

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 障がい者の運動の必要性について説明できる.
- 2 三障害(身体障がい・知的障がい・精神障がい)の区分や身体障害の種類と特徴について理解する.
- 3 身体障がい者, 知的障がい者, 精神障がい者の運動指導時の留意点について説明できる.
- 4 障がい者の運動を取り巻く環境の現状と課題について理解する.

6 青少年期の成長発育と運動

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 青少年期の運動の必要性について説明できる.
- 2 身長・体重・骨格の発育と体型の変化について理解する.

- 3 暦年齢と生物学的年齢（発育の個人差）について説明できる。
- 4 スキャモンの発育曲線について説明できる。
- 5 発育期における神経系の発達について理解する。
- 6 発育期における体肢組成の変化について理解する。
- 7 発育期における筋機能の発達について理解する。
- 8 発育期における持久性機能の発達について理解する。
- 9 青少年期の運動の負荷条件と効果について理解する。

7 女性の体力・運動能力の特徴と運動

一般学習目標

女性の身体的特徴と体力・運動能力の特徴について理解し、運動効果、指導上の留意点について説明できるようになる。

個別学習目標

- 1 女性特有の健康問題から、運動の必要性について説明できる。
- 2 体力・運動能力に性差があることを説明できる。
- 3 女性の身体的特徴（胸囲/腰囲、体脂肪率と除脂肪体重）について理解する。
- 4 筋機能の性差の特徴（上体と下体の筋量と筋力）について理解する。
- 5 運動による筋機能の変化の性差について理解する。
- 6 持久性機能の性差の特徴（呼吸・循環機能と血液組成）について理解する。
- 7 運動による持久性機能の変化には性差がないことを理解する。
- 8 月経周期が運動能力に及ぼす影響や周産期・産後の運動の方法、指導上の留意点について理解する。
- 9 閉経期の女性ホルモンの分泌量の低下が身体に及ぼす影響について理解する。
- 10 閉経期の身体の変化に対する運動のよい効果について説明できる。

8 加齢に伴う体力の低下と運動

一般学習目標

加齢に伴う生理学的変化と運動効果について学習し、運動様式別の運動効果につ

- 3 暦年齢と生物学的年齢（発育の個人差）やスキャモンの発育曲線について説明できる。
- 4 発育期における神経系、身体組成、筋機能、持久性機能の発達について理解する。
- 5 青少年期の運動の負荷条件と効果について理解する。

7 女性の体力・運動能力の特徴と運動

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 女性特有の健康問題から、運動の必要性について説明できる。
- 2 体力・運動能力に性差があることを説明できる。
- 3 女性の身体的特徴（胸囲/腰囲、体脂肪率と除脂肪体重）について理解する。
- 4 運動による筋機能や持久性機能の変化の性差について理解する。
- 5 月経周期が運動能力に及ぼす影響や周産期・産後の運動の方法、指導上の留意点について理解する。
- 6 閉経期の身体の変化に対する運動の好ましい効果について説明できる。

8 加齢に伴う体力の低下と運動

一般学習目標

同左

いてライフステージ別に理解する。

個別学習目標

- 1 体力・運動能力のピークと加齢変化について理解する。
- 2 加齢に伴う身体活動の変化と、体力・運動能力の変化との関連について理解する。
- 3 加齢に伴う持久性体力の変化について理解する。
- 4 中高年期における有酸素性運動の意義、効果について説明できる。
- 5 中高年期における有酸素性運動の負荷条件と効果、留意点について説明できる。
- 6 加齢に伴う筋機能の変化について理解し、筋機能向上運動の必要性について説明できる。
- 7 高齢者の廃用性筋萎縮の要因と運動の必要性について説明できる。
- 8 中高年期における筋機能向上のための運動の意義について説明できる。
- 9 中高年期における筋機能向上のための運動の負荷条件と効果について理解する。
- 10 中高年期における運動の有効性に関する疫学的なエビデンスについて理解する。

個別学習目標

- 1 身体活動、体力、運動能力のピークと加齢変化について理解する。
- 2 中高年期における有酸素性運動の意義や効果について説明できる。
- 3 中高年期における有酸素性運動の負荷条件や留意点について説明できる。
- 4 加齢に伴う筋機能の変化について理解し、筋機能向上運動の必要性について説明できる。
- 5 中高年期における筋機能向上のための運動の必要性について説明できる。
- 6 高齢者の廃用性筋萎縮の要因と運動の必要性について説明できる。

第7章 運動傷害と予防

【 令和7(2025)年3月31日発行 】

【 令和8(2026)年3月31日発行 】

1 内科的障害と予防(1)(2)

一般学習目標

運動による急性および慢性内科的運動障害の発生機序, 予防および対処法について理解する.

個別学習目標

- 1 内科的急性運動障害, 慢性運動障害を列挙できる.
- 2 運動に関連した内因性突然死の原因や機序に関して, 年代による相違を説明できる.
- 3 運動に関連した熱中症の発生機序と予防方法および早期治療を理解し, 実践できる.
- 4 運動による貧血の原因の多くが不適切な食事摂取にあることを理解する.
- 5 過剰な運動トレーニングによりオーバートレーニング症候群が発生することを理解する.
- 6 内科的障害予防のために必要な健康管理あるいはコンディショニングのうえで, バランスのとれた運動・栄養・休養が重要であることを理解する.
- 7 スポーツのためのメディカルチェックの必要性を理解する.
- 8 日常的な健康管理のうえで, 早朝起床時心拍数, 体重などを測定することの重要性を理解する.
- 9 生理的なトレーニング変化と病的変化との相違を理解する.

2 外科的損傷(頭部, 頸部, 上肢, 体幹)

一般学習目標

運動実施中に発生しうる頭部, 頸部, 上肢, 体幹の急性損傷, 慢性損傷について理解し, 発生時の対応や予防策を習得する.

個別学習目標

- 1 頭部の解剖学的構造について理解する.

1 内科的障害と予防(1)(2)

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 内科的急性運動障害, 慢性運動障害を列挙できる.
- 2 運動に関連した内因性突然死の原因や機序に関して, 年代による相違を説明できる.
- 3 運動に関連した熱中症の発生機序と予防方法および早期治療を理解し, 実践できる.
- 4 運動による貧血の原因の多くが不適切な食事摂取にあることを理解する.
- 5 内科的障害予防のために必要な健康管理あるいはコンディショニングのうえで, バランスのとれた運動・栄養・休養が重要であることを理解する.
- 6 オーバートレーニング症候群予防のために日常的な健康管理のうえで, 早朝起床時心拍数, 体重などを測定することの重要性を理解する.

2 外科的損傷(頭部, 頸部, 上肢, 体幹)

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 頭部及び頸部の解剖学的構造や動き, 発生する急性損傷について理解す

- 2 頭部に発生する急性損傷（打撲，脳振盪）について理解する。
- 3 頸部の解剖学的構造や動きについて理解する。
- 4 頸部に発生する急性損傷や頸部痛について理解する。
- 5 上肢の各関節や分節の構造や動きについて理解する。
- 6 上肢に発生する急性損傷や疼痛について理解する。
- 7 体幹の解剖学的構造について理解する。
- 8 体幹に発生する急性損傷や疼痛について理解する。
- 9 これらの領域に発生する急性損傷や慢性損傷の対応策を習得する。
- 10 これらの領域に発生する急性損傷や慢性損傷の予防策について説明できる。

3 外科的損傷（腰部，下肢）

一般学習目標

運動実施中に発生しうる腰部，下肢の急性損傷，慢性損傷について理解し，発生時の対応や予防策を習得する。

個別学習目標

- 1 腰部の解剖学的構造や動きについて理解する。
- 2 腰部に発生する急性損傷や腰痛について理解する。
- 3 骨盤・股関節部の解剖学的構造や動きについて理解する。
- 4 骨盤・股関節部に発生する急性損傷や腰痛について理解する。
- 5 大腿部・下腿部の解剖学的構造と肉離れについて理解する。
- 6 膝関節の解剖学的構造や動きについて理解する。
- 7 膝関節に発生する急性損傷や膝痛について理解する。
- 8 足関節や足部の解剖学的構造や動きについて理解する。
- 9 足関節や足部に発生する急性損傷や疼痛について理解する。
- 10 これらの領域に発生する急性損傷や慢性損傷の対応策を習得する。
- 11 これらの領域に発生する急性損傷や慢性損傷の予防策について説明できる。

- る。
- 2 上肢の解剖学的構造や動き，発生する急性損傷や疼痛について理解する。
- 3 体幹の解剖学的構造や動き，発生する急性損傷や疼痛について理解する。
- 4 これらの領域に発生する急性損傷や慢性損傷の対応策，予防策について説明できる。

3 外科的損傷（腰部，下肢）

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 腰部の解剖学的構造や動き，発生する急性損傷や腰痛について理解する。
- 2 骨盤・股関節部の解剖学的構造や動き，発生する急性損傷や腰痛について理解する。
- 3 大腿部・下腿部の解剖学的構造と肉離れについて理解する。
- 4 膝関節の解剖学的構造や動き，発生する急性損傷や膝痛について理解する。
- 5 足関節や足部の解剖学的構造や動き，発生する急性損傷や疼痛について理解する。
- 6 これらの領域に発生する急性損傷や慢性損傷の対応策，予防策について説明できる。

第8章 体力測定と評価

【 令和7(2025)年3月31日発行 】

【 令和8(2026)年3月31日発行 】

1 体力と運動能力の測定法

一般学習目標

体力と運動能力の定義を理解し、対象者の特性に合わせた安全かつ妥当な測定方法を習得する。

個別学習目標

- 1 体力構成要素の安全かつ妥当な測定方法について説明できる。
- 2 運動能力構成要素について説明できる。
- 3 体力と運動能力の関係について説明できる。
- 4 平均値、標準偏差、分散について説明できる。
- 5 三つの標準得点 (Z, T, H) について説明できる。
- 6 体力測定の結果を体力年齢に換算し、その説明ができる。
- 7 体力測定の方法 (妥当性、信頼性、客観性、簡便性、安全性など) について説明できる。
- 8 体力や運動能力の加齢変化とピーク値を説明できる。
- 9 全身持久力 (最大酸素摂取量) の測定プロトコールを説明できる。

2 フィールドテストの実習 中年者(1)(2)

一般学習目標

フィールドテストの正しい方法、安全性への配慮、評価のあり方について理解し、性・年齢別に5段階または10段階に評価できる。

個別学習目標

- 1 20歳～64歳の新体力テストの目的を説明できる。
- 2 体力測定を行ううえでの一般的注意事項を説明できる。
- 3 参加者各自の健康状態を質問紙法からチェックできる。
- 4 健康状態のチェック票や調査票に関する質問に回答できる。
- 5 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とびの測定方法を説明

1 体力と運動能力の測定法

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 体力構成要素の安全かつ妥当な測定方法について説明できる。
- 2 体力と運動能力の関係について説明できる。
- 3 体力測定の評価方法や活用法について説明できる。
- 4 体力測定の方法について説明できる。
- 5 体力や運動能力の加齢変化とピーク値を説明できる。
- 6 全身持久力 (最大酸素摂取量) の測定方法を説明できる。

2 フィールドテストの実習 中年者(1)(2)

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 20歳～64歳の新体力テストの目的を説明できる。
- 2 体力測定を行ううえでの一般的注意事項を説明できる。
- 3 参加者各自の健康状態を質問紙法からチェックできる。
- 4 各種体力測定の方法を理解し、評価できる。
- 5 体力テストの総合評価のあり方を説明できる。

できる.

- 6 急歩, 20 m シャトルランの測定方法を説明できる.
- 7 体力テストの総合評価のあり方を説明できる.
- 8 20 m シャトルランの測定値から最大酸素摂取量を推定できる.
- 9 健康づくりのための性・年代別最大酸素摂取量の基準値を説明できる.
- 10 主観的運動強度 (RPE, ボルグスケール) を利用することができる.

3 高齢者の体力測定法 (全身持久力)

一般学習目標

老化 (加齢) に伴う全身持久力の低下の原因, 低下パターン, 低下を抑制する運動トレーニングの意義を理解し, 最大酸素摂取量の測定 (直接法と間接法) において健康運動指導士として測定補助と測定値の評価ができる.

個別学習目標

- 1 全身持久力 (最大酸素摂取量) 測定中の事故防止に関する留意点を説明できる.
- 2 運動負荷法 (直接法) の長所と短所を説明できる.
- 3 運動負荷法 (間接法) の長所と短所を説明できる.
- 4 トレッドミル, 固定式自転車, フィールド (グラウンド歩行など) による最大酸素摂取量の推定方法の違いと測定上の注意点を説明できる.
- 5 全身持久力 (最大酸素摂取量) 測定の簡易法について説明できる.
- 6 日本人の性・年代別の最大酸素摂取量の変化パターンを説明できる.

4 介護予防に関する体力測定法とその評価

一般学習目標

介護予防に向けた体力や生活機能の保持の重要性に関する理解を深めるとともに, 一般の健常高齢者, 要支援や軽度の要介護高齢者 (二次予防対象者: 従来の呼称は特定高齢者) を正しく把握する手法を習得する.

個別学習目標

- 1 生活機能低下の早期把握方法を説明できる.

3 高齢者の体力測定法 (全身持久力)

一般学習目標

同左

個別学習目標

同左

4 介護予防に関する体力測定法とその評価

一般学習目標

介護予防に向けた体力や生活機能の保持の重要性に関する理解を深めるとともに, 一般の健常高齢者, 要支援や軽度の要介護高齢者を正しく把握する手法を習得する.

個別学習目標

同左

- 2 要支援1・要支援2と判定された人に対する予防給付の流れを説明できる。
- 3 介護予防サービスにおける体力測定の方法を説明できる。
- 4 介護予防サービスにおける生活体力測定の方法を説明できる。

5 身体組成の測定

一般学習目標

筋肉、骨、脂肪組織といった身体組成の概念、それらの測定方法と限界、測定方法の違いによる結果の差異、測定結果の解釈（データ分析の方法）を正しく習得する。

個別学習目標

- 1 人体を脂肪組織と非脂肪組織の二つに区分する2組成モデルを説明できる。
- 2 身体組成の各種測定法（全身測定と局所測定）の概要を説明できる。
- 3 皮下脂肪厚から体脂肪率を測定する方法について説明できる。
- 4 水中体重秤量法（水中体重法）の原理と測定方法を説明できる。
- 5 二重エネルギー X線吸収法（DEXA法）の原理と測定方法を説明できる。
- 6 生体電気抵抗法（BI法）の原理と測定方法を説明できる。
- 7 BMI（body mass index）による肥満度（肥瘦度）の判定について説明できる。
- 8 腹囲、腰囲（ヒップ）の正しい測り方を習得する。

6 体力測定および身体組成測定と評価に関する実習

一般学習目標

標準的な体力測定の方法と評価のあり方、そして代表的な身体組成測定（水中体重秤量法、二重エネルギー X線吸収法など）の方法と限界、評価のあり方について正しい知識を習得する。

個別学習目標

- 1 体力要素全般にわたる測定と評価を担当できる。
- 2 体力測定値の統計処理と体力年齢の算出を担当できる。
- 3 身体組成全般にわたる測定について説明できる。
- 4 身体組成値の統計処理と体脂肪率の算出を担当できる。

5 身体組成の測定

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 人体を脂肪組織と非脂肪組織の二つに区分する2組成モデルを説明できる。
- 2 身体組成の各種測定法（全身測定と局所測定）の原理と測定方法を説明できる。
- 3 BMI（body mass index）による肥満度（肥瘦度）の判定について説明できる。
- 4 腹囲、腰囲（ヒップ）の正しい測り方を習得する。

6 体力測定および身体組成測定と評価に関する実習

一般学習目標

同左

個別学習目標

同左

第9章 健康づくり運動の実際

【 令和7(2025)年3月31日発行 】

【 令和8(2026)年3月31日発行 】

1 ウォームアップとクールダウン

一般学習目標

ウォームアップ、クールダウンの生理学的な効果を理解し、主運動に適したそれぞれの運動をプログラミングし、指導原則に従って指導することができる。

個別学習目標

- 1 ウォームアップとクールダウンの定義を説明できる。
- 2 ウォームアップ、クールダウンで分類される受動的方法と能動的方法の違いについて説明できる。
- 3 ウォームアップの四つの目的と意義を説明できる。
- 4 クールダウンの三つの目的と意義を説明できる。
- 5 ウォームアップの生理反応（体温・呼吸循環・神経・柔軟性）を挙げ、ウォームアップに期待される効果を説明できる。
- 6 クールダウンの生理反応（乳酸・血圧・換気）を挙げ、クールダウンに期待される効果について説明できる。
- 7 ウォームアップ、クールダウンの指導原則を挙げ、それぞれについて説明できる。
- 8 ウォームアップ、主運動、クールダウンの方法（運動強度）について一連の設計を行うことができる。
- 9 ウォームアップとクールダウンで実際に用いられる主運動に関連する方法および関連しない方法について例を挙げ、具体的に説明できる。
- 10 主運動の種目特性や対象者に配慮した、安全で効果的なウォームアップとクールダウンの作成と指導について理解する。

2 ストレッチングと柔軟体操の実際

一般学習目標

1 ウォームアップとクールダウン

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 ウォームアップとクールダウンの定義、意義、目的を説明できる。
- 2 ウォームアップ、クールダウンの方法、生理反応、期待される効果を説明できる。
- 3 ウォームアップ、クールダウンの指導原則を挙げ、それぞれについて説明できる。
- 4 ウォームアップ、主運動、クールダウンの方法（運動強度）について一連の設計を行うことができる。
- 5 主運動の種目特性や対象者に配慮した、安全で効果的なウォームアップとクールダウンの作成と指導について理解する。

2 ストレッチングと柔軟体操の実際

一般学習目標

ストレッチングの特性や生理学的な効果，分類などを理論的に理解し，健康づくりのために適した方法を対象者の特性や環境に応じて選択することができる。また，指導原則に従って実践方法を教示することができる。

個別学習目標

- 1 ストレッチングの定義を述べ，健康づくり運動に必要な体力要素（柔軟性）への効果について説明できる。
- 2 ストレッチングを分類し，それぞれのストレッチングの特性や方法について簡潔に説明できる。
- 3 ストレッチングの目的と効果を列挙し（柔軟性の向上，傷害の予防，腱・靭帯の障害悪化や再発の防止，主運動の効果やパフォーマンスの向上），それぞれの項目について勧告に即した説明ができる。
- 4 ストレッチングによる生理学的変化について，筋温，柔軟性，自律神経系への期待される効果をわかりやすく解説することができる。
- 5 ストレッチングを安全で効果的に行うための原則として，時間，程度（強度），呼吸法，種目の選択方法について簡潔に説明できる。
- 6 スタティック・ストレッチングを行う場合の部位別注意点について，理由を述べたうえで，適切な方法を述べることができ，また，見本を示すことができる。
- 7 部位別のそれぞれのストレッチング種目について，対象者が自信をもって実践できるように適切な方法を説明し，ストレッチング部位やストレッチングの程度を確認しながら指導することができる。
- 8 ストレッチング指導上の注意点について，対象者や環境に適した姿勢（立位，座位，臥位）および種目を選択することができる。
- 9 ストレッチングを指導するうえで，声掛けのタイミング，声のトーン，道具の利用などを対象者や環境に応じて工夫することができる。
- 10 ヨガとストレッチングの関係やヨガの指導の基本について説明することができる。

3 ウォーキングとジョギング(1)(2)

同左

個別学習目標

- 1 ストレッチングの定義，目的，効果について説明できる。
- 2 ストレッチングを分類し，それぞれの特性や方法について説明できる。
- 3 ストレッチングを安全で効果的に行うための指導上の留意点について説明できる。
- 4 ストレッチング指導上の留意点について，対象者や環境に適した姿勢（立位，座位，臥位）および種目を選択することができる。
- 5 部位別のストレッチング種目について，対象者にとって適切な方法を説明し，ストレッチング部位やストレッチングの程度を確認しながら指導することができる。
- 6 ストレッチングを指導するうえで，声掛けのタイミング，声のトーン，道具の利用などを対象者や環境に応じて工夫することができる。

3 ウォーキングとジョギング(1)(2)

一般学習目標

健康の保持・増進のために日常的に多くの人が実践できる代表的な有酸素性運動としてのウォーキングやジョギングの理論と実践方法を理解し、安全で効果的に楽しく運動が継続できるように導く。

個別学習目標

- 1 有酸素性運動について説明し、ウォーキングとジョギングのそれぞれの特性を述べ、両者の違いについて説明できる。
- 2 ウォーキングやジョギングにより期待される健康効果について説明できる。
- 3 健康づくりに必要なウォーキングやジョギングの目標時間、頻度について説明できる。
- 4 一般的なウォーキング速度（運動強度：「ゆっくり歩き」「普通歩き」「速歩」）やジョギング速度の調節の仕方を教示でき、健康づくりに有効で安全な運動強度を指導できる。
- 5 個人に合った正しく快適なウォーキングやジョギングフォームを見つけるサポートができる。
- 6 ウォーキング、ジョギングを安全に行うための運動前、運動中、運動後の健康管理、注意事項（水分補給を含む）について喚起できる。
- 7 至適運動強度の指標としての脈拍の正しい測り方やRPEの利用について、実践と指導ができる。
- 8 ウォーキングやジョギングのツールとしてのシューズや環境に応じた服装選択のアドバイスができる。
- 9 ウォーキングやジョギングに適したウォームアップ、クールダウンをプログラミングし、指導することができる。
- 10 安全にウォーキングやジョギングを行うためのコース選択の視点について説明できる。

4 エアロビックダンス

一般学習目標

音楽のリズムによって指導者の動きを模倣することで、複合的なさまざまな動き

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 ウォーキングとジョギングの特性を理解し、両者の違いについて説明できる。
- 2 健康づくりに有効で安全なウォーキングやジョギングの強度、時間、頻度を理解し、期待される健康効果について説明できる。
- 3 個人に合った正しく快適なウォーキングやジョギングフォームを見つけるサポートができる。
- 4 ウォーキング、ジョギングを安全に行うための運動前、運動中、運動後の健康管理、注意事項（水分補給を含む）について喚起できる。
- 5 至適運動強度の指標としての脈拍の正しい測り方やRPEの利用について、実践と指導ができる。
- 6 ウォーキングやジョギングのツールとしてのシューズや環境に応じた服装選択、安全に行うためのコース選択について指導できる。

4 エアロビックダンス

一般学習目標

同左

を途切れることなく楽しく持続できるエアロビックダンスの特性が理解できる。また、対象者の個人差を考慮して、運動プログラムを構成し、安全で効果的にグループ指導を行う方法について学習する。

個別学習目標

- 1 エアロビックダンスの特徴について簡潔に説明できる。
- 2 エアロビックダンスの基本的な構成を理解し、構成要素に応じたテンポの音楽の選曲方法を説明できる。
- 3 一般的なエアロビックダンスの運動強度やエネルギー消費量について、ローインパクトとハイインパクトによる違いや音楽のテンポによる違い、上肢の拳上動作の反復の影響、呼吸方法などについて説明できる。
- 4 エアロビックダンスの健康効果について説明できる。
- 5 エアロビックダンスによる傷害について理解し、安全に行うためのプログラム構成、実践場所、シューズの選択などについて述べるができる。
- 6 エアロビックダンス指導における指導者の三つの役割について学習し、安全に配慮して構成し、指導することの必要性を理解する。
- 7 エアロビックダンス実践の際のよい立位姿勢、正しい動作、基本ステップ、基本の上肢の動きを身につけ、示すことができる。
- 8 動きを展開するための方法論（動きのつなぎ方、強度変化、難易度変化、基本の動きの変化）について理解し、個人に合った方法を説明できる。
- 9 指導技法としての、キューイング、アイコンタクト、ポジショニング、段階的指導について具体的に説明できる。
- 10 運動前、運動中、運動後の安全性（体調確認、水分補給、姿勢・動作・音楽の調整、運動強度のコントロール法などを含む）について配慮できる。

5 水泳・水中運動(1)(2)

一般学習目標

水の特性から中高年者や障がいをもった人、有疾患者への活用が推奨される水中運動の基本的な理論を理解し、個々人に合わせた指導法を習得する。また、水中運動における安全管理についても学ぶ。さらに、クロール、背泳ぎ、平泳ぎや水中歩

個別学習目標

- 1 エアロビックダンスの特徴、健康効果について説明できる。
- 2 エアロビックダンスの基本的な構成を理解し、動きの種類や音楽のテンポの違いによる運動強度やエネルギー消費量について説明できる。
- 3 エアロビックダンスによる傷害について理解し、安全に行うためのプログラム構成、実践場所、シューズの選択などについて説明できる。
- 4 動きを展開するための方法論（動きのつなぎ方、強度変化、難易度変化、基本の動きの変化）を理解したうえで、安全に配慮してエアロビックダンスを構成し、見本となる動きを示すことができる。
- 5 指導技法としての、キューイング、アイコンタクト、ポジショニング、段階的指導について具体的に説明できる。
- 6 運動前、運動中、運動後の安全性（体調確認、水分補給、姿勢・動作・音楽の調整、運動強度のコントロール法などを含む）について配慮できる。

5 水泳・水中運動(1)(2)

一般学習目標

同左

行の体験と基本的理論や技術を学び、運動強度の調節方法を説明できるようにする。

個別学習目標

- 1 水の物理的特性について理解し、水中運動の効果、長所、危険性について説明できる。
- 2 水の特性を生かしたウォームアップ、クールダウンを安全に教示できる。
- 3 水中運動における持久系・筋力系運動の基本的動作と強度の調節の仕方を説明できる。
- 4 水泳学習の初期内容として、さまざまな浮き身姿勢（だるま浮き、伏し浮き、背浮き）を体験し、水中での浮沈の感覚を伝えることができる。
- 5 浮き身の状態から、水を押して安全な立位姿勢をとることができる。
- 6 水平位での重心のとり方を学び、ストリームラインを作ることの重要性や泳法ごとの呼吸法について説明できる。
- 7 水中ウォーキング、アクアビクスのさまざまな動きについて理解し、一連の運動を設計することができる。
- 8 水中運動時の運動強度のコントロール方法について説明できる。
- 9 水中運動時の心拍数反応について理解し、潜水徐脈に注意するとともに、水中での運動強度を適切に評価することができる。
- 10 一般の健康人に対する指導上の注意点だけでなく、腰痛者、妊婦などの対象者に対する注意点を述べることができる。

6 レジスタンス運動

一般学習目標

体力の向上や疾病予防のためのレジスタンス運動について、その分類とそれぞれの特徴について理解し、健康づくりに有効なプログラムを作成できる能力を習得する。

個別学習目標

- 1 静的・動的レジスタンス運動の種類と特徴について説明し、対象や身体状況に応じた方法を選択することができる。

個別学習目標

- 1 水の物理的特性について理解し、水中運動の効果、長所、危険性について説明できる。
- 2 水の特性を生かしたウォームアップ、クールダウン、持久系・筋力系運動の基本的動作と強度調節の仕方を説明できる。
- 3 浮き身姿勢のとり方、ストリームラインの取り方、各泳法の腕および脚の動かし方との呼吸法について説明できる。
- 4 水中ウォーキング、アクアビクスのさまざまな動きについて理解し、一連の運動を設計することができる。
- 5 水中運動時の心拍数反応について理解し、潜水徐脈に注意するとともに、水中での運動強度を適切に評価することができる。
- 6 一般の健康人に対する指導上の注意点だけでなく、腰痛者、妊婦などの対象者に対する注意点を指導できる。

6 レジスタンス運動

一般学習目標

同上

個別学習目標

- 1 静的・動的レジスタンス運動の種類と特徴を理解し、対象や身体状況に応じた方法（運動の種類、強度、反復回数、時間、頻度）を選択し、プ

- 2 筋力増強のための等尺性（アイソメトリック）運動の強度，量，時間，頻度について説明できる．
- 3 静的レジスタンス運動での関節角度とトレーニング部位との関係を示し，複数角度での運動の必要性について説明できる．
- 4 静的・動的レジスタンストレーニングについて，自重・パートナー・器具使用（弾性チューブ・バンド，マシン，バーベル，ダンベルを含む）のそれぞれによる肢位別の運動種目（上肢および肩腕部，体幹，下肢および腰部筋群）を習得し，対象者のニーズに応じてプログラムを提供することができる．また，正しい方法による見本を実際に示すことができる．
- 5 静的レジスタンス運動を安全に実践する際の注意点について，負荷設定の仕方，呼吸循環系への影響を踏まえて説明できる．
- 6 フリーウエイトとマシントレーニングの特徴を理解し，比較して長所・短所を述べることができ，各種目について教示できる．
- 7 等張性（アイソトニック）運動における強度，最大反復回数，主観的強度，主効果について理解し，目的とする主効果に応じた強度を選択することができる．
- 8 等速性（アイソキネティック）運動の特徴と効果，最適速度について説明できる．
- 9 スロートレーニングの特徴と効果について説明し，実践方法を示すことができる．
- 10 動的レジスタンストレーニングを安全に実践するための姿勢・フォーム・負荷強度について説明できる．

7 介護予防と運動(1)(2)

一般学習目標

わが国の高齢化率や疾病状況を理解する．要介護化を予防することで，高齢者はより長く個人にとって質の高い生活を送ることができる．その理論的背景を理解し，わが国の施策として介護保険法で重視されている「介護予防」の一次予防，二次予防の具体的内容について学び，必要な知識や技術を身につける．

プログラム提供することができる．

- 2 静的・動的レジスタンストレーニングについて，自重・パートナー・器具使用（弾性チューブ・バンド，マシン，バーベル，ダンベルを含む）のそれぞれによる肢位別の運動種目（上肢および肩腕部，体幹，下肢および腰部筋群）を習得し，正しい方法による見本を実際に示すことができる．
- 3 静的・動的レジスタンストレーニングを安全に実践するための姿勢・フォーム・負荷強度について説明できる．
- 4 フリーウエイトとマシントレーニングの特徴を理解し，比較して長所・短所を述べることができ，各種目について指導できる．
- 5 スロートレーニングの特徴と効果について説明し，実践方法を指導できる．

7 介護予防と運動(1)(2)

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 高齢者の体格・姿勢の特徴について述べ、転倒しやすい、すり足、または、つまずきやすくなることについて説明できる。
- 2 身体機能や体力低下の特徴について述べ、運動中に安全配慮すべき点について関連づけて説明できる。
- 3 体力・運動能力の低下は加齢よりも運動不足の影響が大きいことを理解し、適切な運動習慣の獲得の必要性について対象者に伝えることができる。また、健康ウォーキングを指導し、活動習慣を維持・向上できるように支援できる。
- 4 介護予防のための運動種目（筋力・柔軟性・有酸素性・平衡性運動）について、自立機能の低下の程度に応じた運動形態を選択し、指導する必要性を理解する。
- 5 比較的健康で自立度が高い前期高齢者の目標（生活機能の維持・改善をめざす）、自立度の低下した後期高齢者の目標（生活機能低下の早期発見、早期対応をめざす）について述べることができる。
- 6 自立度が高い高齢者の運動プログラムとして、姿勢の確認と柔軟性を改善する高齢者向けストレッチング種目の実践方法を説明し、見本を示すことができる。
- 7 高齢者の身体状況に応じて必要な筋力を維持・向上する運動について、症状や目的に応じて種目を選択し、安全に実践するための方法を伝えることができる。
- 8 高齢者の動きをコントロールし、バランス能力を向上させる動きを取り入れたリズム体操や、ボール、タオル、チューブなどを使った運動を楽しく、安全かつ効果的に活用することができる。
- 9 自立度がやや低い後期高齢者などのプログラムとして、臥位、椅座位でのボディワークを理解し、小さな力でからだを動かす方法を伝えることができる。
- 10 転倒予防教室など、自立度を高めるプログラムとして、椅子に座っての有酸素性運動、ストレッチング、筋力向上運動、バランス運動、リズム体操種目について実際に体験し、対象者に合わせてプログラミングし、安全に楽しく効果的な強度で指導できる。

個別学習目標

- 1 高齢者の体格・姿勢の特徴、身体機能や体力低下の特徴について理解し、運動中に安全配慮すべき点について関連づけて説明できる。
- 2 介護予防のための運動の意義を理解し、運動種目（筋力・柔軟性・有酸素性・平衡性運動）について、自立機能の低下の程度に応じた運動形態を選択し、指導する必要性を理解する。
- 3 高齢者の動きをコントロールし、バランス能力を向上させる動きを取り入れたリズム体操や、ボール、タオル、チューブなどを使った運動を楽しく、安全かつ効果的に活用することができる。
- 4 自立度がやや低い後期高齢者などのプログラムとして、臥位、椅座位でのボディワークを理解し、小さな力でからだを動かす方法を指導できる。
- 5 転倒予防教室など、自立度を高めるプログラムとして、椅子に座っての有酸素性運動、ストレッチング、筋力向上運動、バランス運動、リズム体操種目について実際に体験し、対象者に合わせてプログラミングし、安全に楽しく効果的な強度で指導できる。

8 健康産業施設等現場研修

一般学習目標

健康運動を指導するための専門的な知識や技術を実際の現場で学習し、さまざまなケースに対応できる実践指導能力を習得する。また対象者に対する実際の運動指導現場にふれることで、さまざまな対象者への提供の仕方について学び、健康運動指導（介護予防を含む）の理解に役立てる。また、実務能力を身につけることにより、健康運動指導士としての活動現場における役割等を体験し、理解する。

個別学習目標

- 1 適切なコミュニケーションをとり、相談のしやすい存在になるための接遇能力を身につける。
- 2 基本的な施設管理業務の実践を通じて理解し、各部所ごとの安全管理が効率よく確実にできるよう工夫・提案することができる。
- 3 来所者の健康・体力情報について理解し、運動実施の可否について自己判断を促すことができる。
- 4 対象者の年齢、性、疾病や障害に応じた体力測定の実施方法や留意点を説明できる。
- 5 アセスメントを行い、個別ケースに応じたプログラム作成を行い、実習者同士でカウンセリングし、ケースごとに集団で論議できる。
- 6 個人情報管理について理解し、守秘義務の遵守を徹底できる。
- 7 運動の記録の仕方について学び、運動継続効果としての健康状態や体力の変化について把握し、対象者が行動変容できるよう自己効力感を高める方法などについて理解する。
- 8 個人のニーズや障害に応じた運動プログラムの作成・提供、グループ指導の方法や留意点について体験的に学習する。
- 9 フィットネス、スタジオ、プールなどでの機器やプログラムについて体験的に学び、運動様式の違いや特徴、強度のコントロール方法、使用上の注意点などについて説明できる。
- 10 施設や施設外で行っている実際のフィットネスプログラムや介護予防運動指

8 健康産業施設等現場研修

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 適切なコミュニケーションをとり、相談のしやすい存在になるための接遇能力を身につける。
- 2 基本的な施設管理業務の実践を通じて理解し、各部所ごとの安全管理が効率よく確実にできるよう工夫・提案することができる。
- 3 対象者の年齢、性、疾病や障害に応じた体力測定の実施方法や留意点を説明できる。
- 4 個人のニーズや障害に応じた運動プログラムの作成・提供、グループ指導の方法や留意点、運動の記録の仕方について理解する。
- 5 ジム、スタジオ、プールなどでの機器やプログラムについて体験的に学び、運動様式の違いや特徴、強度のコントロール方法、使用上の注意点などについて説明できる。
- 6 個人情報管理について理解し、守秘義務の遵守を徹底できる。

| | |
|------------------------------|--|
| 導, 特定保健指導の実際を観察し, 実践方法を理解する. | |
|------------------------------|--|

第10章 救急処置

【 令和7(2025)年3月31日発行 】

【 令和8(2026)年3月31日発行 】

| | |
|---|--|
| <p>1 救急蘇生法(1)(2)</p> <p>一般学習目標</p> <p>救急疾病や外傷に対する応急手当の必要性を理解し、救急蘇生法の実際を習得する。</p> <p>個別学習目標</p> <ol style="list-style-type: none">1 反応のない傷病者に対して市民が行う一次救命処置では、意識を失ってから数分以内に行う処置が心停止を救命するうえで極めて重要であることを理解する。2 救命の連鎖（心停止の予防、心停止の早期認識と通報、心肺蘇生とAED、二次救命処置と心拍再開後の集中治療）を理解し、実践できるようになる。3 心肺蘇生の手順を理解し、胸骨圧迫とAED使用ができるようになる。4 子どもの一次救命処置を理解し、実践できるようになる。5 気道の異物除去法である背部叩打法、腹部突き上げ法を習得する。6 応急手当の必要性とその実際を理解する。 <p>2 外科的応急処置(1)</p> <p>一般学習目標</p> <p>外科的処置の基本概念について理解し、実施できるようにする。</p> <p>個別学習目標</p> <ol style="list-style-type: none">1 外科的応急処置のRICEの表す用語を説明できる。2 安静が患部に対してもつ意義、効果のメカニズムを説明できる。3 患部に適切な安静の方法を実施できる。4 冷却が患部に対してもつ意義、効果のメカニズムを説明できる。5 患部に適切な冷却の方法を実施できる。6 圧迫が患部に対してもつ意義、効果のメカニズムを説明できる。7 患部に適切な圧迫の方法を実施できる。 | <p>1 救急蘇生法(1)(2)</p> <p>一般学習目標</p> <p>同左</p> <p>個別学習目標</p> <p>同左</p> <p>2 外科的応急処置(1)</p> <p>一般学習目標</p> <p>同左</p> <p>個別学習目標</p> <ol style="list-style-type: none">1 外科的応急処置のRICEの表す用語を説明できる。2 安静、冷却、圧迫、挙上が患部に対してもつ意義や効果のメカニズムを説明できる。3 患部に適切な安静、冷却、圧迫、挙上の方法を実施できる。4 RICE中の注意点について説明できる。 |
|---|--|

- 8 挙上が患部に対してもつ意義，効果のメカニズムを説明できる．
- 9 患部に適切な挙上の方法を実施できる．
- 10 RICE 中の注意点について説明できる．

3 外科的応急処置(2)

一般学習目標

運動実施中に発生しうる外科的損傷の病態を理解し，指導現場で応急処置を実践できる．

個別学習目標

- 1 骨折の病態や症状・徴候について理解する．
- 2 骨折発生時の応急処置を実践できる．
- 3 脱臼・亜脱臼の病態や症状・徴候について理解する．
- 4 脱臼・亜脱臼発生時の応急処置を実践できる．
- 5 捻挫・靭帯損傷の病態や症状・徴候について理解する．
- 6 捻挫・靭帯損傷発生時の応急処置を実践できる．
- 7 筋・腱断裂病態や症状・徴候について理解する．
- 8 筋・腱断裂発生時の応急処置を実践できる．
- 9 打撲や創傷の病態を理解し，応急処置を実践できる．
- 10 頭部・頸部の損傷やショック時の注意点を理解し，応急処置を実践できる．

3 外科的応急処置(2)

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 骨折の病態や症状・徴候について理解し，応急処置を実践できる．
- 2 脱臼・亜脱臼の病態や症状・徴候について理解し，応急処置を実践できる．
- 3 捻挫・靭帯損傷の病態や症状・徴候について理解し，応急処置を実践できる．
- 4 筋・腱断裂病態や症状・徴候について理解し，応急処置を実践できる．
- 5 打撲や創傷の病態を理解し，応急処置を実践できる．
- 6 頭部・頸部の損傷やショック時の注意点を理解し，応急処置を実践できる．

第11章 運動プログラムの実際

【 令和7(2025)年3月31日発行 】

【 令和8(2026)年3月31日発行 】

1 運動プログラム作成の基本(1)(2)

一般学習目標

運動プログラム作成の基本的な考え方を理解し、対象特性に合わせた包括的な運動プログラムが作成できるようになる。

個別学習目標

- 1 運動プログラムの基本原則（対象者の把握、目標設定、プログラム内容、運動環境の把握など）と健康運動指導士の役割を理解できる。
- 2 運動プログラムの特異性要因（運動の種類）を、運動の目的に応じて説明できる。
- 3 1セッションの運動プログラムの構成を説明できる。
- 4 運動プログラム全体（月単位、年単位）の構成を説明できる。
- 5 運動（持久性運動）の運動様式、強度（心拍数、主観的運動強度、METs など）、持続時間、頻度を説明できる。
- 6 運動（筋抵抗性運動）の運動様式、強度、持続時間、頻度を説明できる。
- 7 ストレッチングの運動様式、持続時間、頻度を説明できる。
- 8 ゲーム運動などレクリエーション的なプログラムが作成できる。
- 9 生活活動を含む身体活動についての目標を設定できる。
- 10 運動プログラムの効果判定の時期と指標について説明できる。
- 11 運動プログラムの継続性について提案できる。

2 健診結果・安静時心電図の読み方(1)(2)

一般学習目標

特定健康診査の検査項目の基準値について理解し、保健指導判定値、受診勧奨値を説明できる。安静時心電図の基本を理解し、安静時心電図の電極装着の補助ができるようになる。

個別学習目標

1 運動プログラム作成の基本(1)(2)

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 運動プログラムの基本原則（対象者の把握、目標設定、プログラム内容、運動環境の把握など）と健康運動指導士の役割を説明できる。
- 2 1セッションの運動プログラムの構成及び月単位、年単位の構成を説明できる。
- 3 運動プログラムに用いる運動の種類、強度、持続時間、頻度を説明できる。
- 4 生活活動を含む身体活動についての目標を設定できる。
- 5 運動プログラムの効果判定の時期と指標、継続性について説明できる。

2 健診結果・安静時心電図の読み方(1)(2)

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 臨床検査における基準値の基本的な考え方を理解できる。
- 2 特定健康診査の検査項目それぞれの内容を説明できる。
- 3 特定健康診査の標準的な質問票の内容を説明できる。
- 4 特定健康診査の検査項目の保健指導判定値，受診勧奨値を説明できる。
- 5 その他の血液検査（尿酸，クレアチニン，貧血）の基準値を説明できる。
- 6 安静時心電図の波形の成り立ちについて説明できる。
- 7 安静時心電図の電極の取り付け方について説明できる。
- 8 安静時心電図 12 誘導の名前を挙げるができる。
- 9 安静時心電図の波形から心拍数の算出，不整脈の有無の判断，ST 下降の判断ができるようになる。

3 メディカルチェックの重要性

一般学習目標

運動のための内科的メディカルチェックの重要性を理解し，健康運動指導士としてメディカルチェックの内容が説明できるようになる。

個別学習目標

- 1 運動プログラムの前のメディカルチェックがなぜ必要なかを説明できる。
- 2 メディカルチェックが必要な人を判別する方法を説明できる。
- 3 メディカルチェックの依頼状を作成することができる。
- 4 メディカルチェックの内容（問診，臨床検査，運動負荷心電図）を理解し，その流れを説明できる。
- 5 問診の内容から，より高次のメディカルチェックに進む基準を理解する。
- 6 運動負荷心電図検査の必要性を判断できる。
- 7 メディカルチェックの結果からリスク層別化ができる。
- 8 メディカルチェックの結果から運動可否判定する考え方を説明できる。
- 9 特定保健指導対象者について，安全に運動を行うためのリスク評価ができる。
- 10 スポーツ参加当日のセルフチェックの内容を説明できる。

- 1 臨床検査における基準値の基本的な考え方を理解できる。
- 2 特定健康診査の検査項目それぞれの内容，質問票の内容を説明できる。
- 3 安静時心電図の波形の成り立ちや電極の取り付け方について説明できる。
- 4 安静時心電図の波形から心拍数の算出，不整脈の有無の判断，ST 下降の判断ができるようになる。

3 メディカルチェックの重要性

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 運動プログラムの前のメディカルチェックの必要性を説明できる。
- 2 メディカルチェックの内容（問診，臨床検査，運動負荷心電図）を理解し，その流れを説明できる。
- 3 運動負荷心電図検査の必要性を判断できる。
- 4 メディカルチェックの結果からリスク層別化ができる。
- 5 運動実施日のセルフチェックの内容を説明できる。
- 6 特定保健指導対象者について，安全に運動を行うためのリスク評価ができる。

4 服薬者の運動プログラム作成上の注意

一般学習目標

生活習慣病患者が服用する薬が運動プログラム作成に及ぼす影響を理解し、運動プログラム内容を調整できるようになる。

個別学習目標

- 1 服薬中の生活習慣病患者の運動プログラム作成上、なぜプログラム内容の調整が必要なのかを理解する。
- 2 生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、虚血性心疾患）患者が服用している主要な薬の種類とその作用について理解する。
- 3 生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、虚血性心疾患）患者が服用している主要な薬のうち、運動時の循環・呼吸応答に影響があるものを説明できる。
- 4 内服する薬によって調整させる運動プログラムの内容を説明できる。
- 5 内服する薬によって運動時の注意を説明できる。
- 6 ドーピング防止の考え方と禁止薬物について説明できる。

5 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

一般学習目標

包括的な運動プログラムの基本例が作成できるようになる。

個別学習目標

- 1 対象者の特性を把握し、個別の目標設定ができるようになる。
- 2 個別の目標に応じた、運動種目を示すことができる。
- 3 1セッションの運動プログラムの構成を作成することができる。
- 4 運動（持久性運動）の運動様式、強度（心拍数、主観的運動強度、METs など）、持続時間、頻度の例を作成できる。
- 5 運動（筋抵抗性運動）の運動様式、強度、持続時間、頻度の例を作成できる。
- 6 ストレッチングの運動様式、持続時間、頻度の例を作成できる。

4 服薬者の運動プログラム作成上の注意

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 服薬中の生活習慣病患者の運動プログラム作成上、なぜプログラム内容の調整が必要なのかを理解する。
- 2 生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、虚血性心疾患）患者が服用している主要な薬の種類とその作用について理解する。
- 3 生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、虚血性心疾患）患者が服用している主要な薬のうち、運動時の循環・呼吸応答に影響があるものを説明できる。
- 4 内服する薬によって調整させる運動プログラムの内容や運動時の注意を説明できる。
- 5 ドーピング防止の考え方と禁止薬物について説明できる。

5 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

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 対象者の特性を把握し、個別の目標設定ができる。
- 2 個別の目標に応じた、運動種目を示すことができる。
- 3 1セッションの運動プログラムを構成することができる。
- 4 運動プログラムに用いる運動の種類、強度、持続時間、頻度の例を作成できる。

6 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

一般学習目標

肥満あるいは肥満に高血糖・糖尿病を合併した肥満症に対する包括的な運動プログラムが作成できるようになる。

個別学習目標

- 1 肥満者に対して、個別の目標設定(体重減量目標設定)ができるようになる。
- 2 運動プログラムと食習慣改善の全体の構成を作成することができるようになる。
- 3 減量の目標に応じた、運動種目を示すことができる。
- 4 1セッションの運動プログラムの構成を作成することができる。
- 5 運動(持久性運動)の運動様式、強度(心拍数、主観的運動強度、METs など)、持続時間、頻度の例を作成できる。
- 6 運動(筋抵抗性運動)の運動様式、強度、持続時間、頻度の例を作成できる。
- 7 運動時の注意点を示すことができる。
- 8 食習慣改善の重要性を示すことができる。
- 9 運動・食事プログラムの効果判定と、それに基づいたプログラムの再作成ができる。

7 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

一般学習目標

高血圧あるいは高血圧に脂質異常症を合併した例に対する包括的な運動プログラムが作成できるようになる。

個別学習目標

- 1 高血圧、脂質異常症がある対象者の、個別の目標設定(改善目標)ができるようになる。
- 2 運動プログラムの全体の構成を作成することができるようになる。
- 3 対象特性に合わせた運動種目を示すことができる。

6 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

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 肥満者に対して、個別の目標設定(体重減量目標設定)ができる。
- 2 運動プログラムと食習慣改善の全体の構成を作成することができる。
- 3 減量の目標に応じた運動種目を示し、1セッションの運動プログラムを構成することができる。
- 4 運動プログラムに用いる運動の種類、強度、持続時間、頻度の例を作成し、運動時の注意点を示すことができる。
- 5 食習慣改善の重要性を示すことができる。
- 6 運動・食事プログラムの効果判定と、それに基づいたプログラムの再作成ができる。

7 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

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 高血圧、脂質異常症がある対象者の、個別の目標設定(改善目標)ができる。
- 2 運動プログラムの全体の構成を作成することができる。
- 3 対象特性に合わせた運動種目を示し、1セッションの運動プログラムの

- 4 1セッションの運動プログラムの構成を作成することができる。
- 5 運動（持久性運動）の運動様式，強度（心拍数，主観的運動強度，METs など），持続時間，頻度の例を作成できる。
- 6 運動（筋抵抗性運動）の運動様式，強度，持続時間，頻度の例を作成できる。
- 7 ストレッチングの運動様式，持続時間，頻度の例を作成できる。
- 8 運動時の注意点を示すことができる。
- 9 肥満症がある場合の運動・食事プログラムの内容を示すことができる。
- 10 食習慣改善の重要性を示すことができる。
- 11 運動プログラムの効果判定と再運動プログラムの内容を作成できる。

8 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

一般学習目標

筋力低下あるいはそれに膝痛・腰痛を合併した例における包括的な運動プログラムが作成できるようになる。

個別学習目標

- 1 筋力低下あるいは膝痛・腰痛のある対象者の，個別の目標設定（改善目標）ができるようになる。
- 2 膝痛・腰痛のある対象者の運動条件（どのような状態のときに運動が行えるか，行えないか）を示すことができるようになる。
- 3 運動プログラムの全体の構成を作成することができるようになる。
- 4 対象特性に合わせた運動種目を示すことができる。
- 5 1セッションの運動プログラムの構成を作成することができる。
- 6 運動（持久性運動）の運動様式，強度（心拍数，主観的運動強度，METs など），持続時間，頻度の例を作成できる。
- 7 運動（筋抵抗性運動）の運動様式，強度，持続時間，頻度の例を作成できる。
- 8 ストレッチングの運動様式，持続時間，頻度の例を作成できる。
- 9 運動時の注意点を示すことができる。
- 10 運動プログラムの効果判定と，再運動プログラムの内容を作成できる。

構成を作成することができる。

- 4 運動プログラムに用いる運動の種類，強度，持続時間，頻度の例を作成し，運動時の注意点を示すことができる。
- 5 肥満症がある場合の運動・食事プログラムの内容を示すことができる。
- 6 食習慣改善の重要性を説明することができる。
- 7 運動プログラムの効果判定と，それに基づいたプログラムの再作成ができる。

8 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

一般学習目標

同上

個別学習目標

- 1 筋力低下あるいは膝痛・腰痛のある対象者の，個別の目標設定（改善目標）ができる。
- 2 膝痛・腰痛のある対象者の運動条件（どのような状態のときに運動が行えるか，行えないか）を示すことができる。
- 3 運動プログラムの全体の構成を作成することができるようになる。
- 4 対象特性に合わせた運動種目を示し，1セッションの運動プログラムを作成することができる。
- 5 運動プログラムに用いる運動の種類，強度，持続時間，頻度の例を作成し，運動時の注意点を示すことができる。
- 6 運動プログラムの効果判定と，それに基づいたプログラムの再作成ができる。

第12章 運動負荷試験

【 令和7(2025)年3月31日発行 】

【 令和8(2026)年3月31日発行 】

| | |
|--|--|
| <p>1 運動負荷試験の実際</p> <p>一般学習目標</p> <p>運動負荷試験の目的を理解し、運動負荷試験の実際を習得する。運動負荷試験の助手としてはたらくことができる。</p> <p>個別学習目標</p> <ol style="list-style-type: none">1 スポーツのためのメディカルチェックにおいて、運動負荷試験が重要な検査であることを理解する。2 運動負荷試験の目的を理解する。3 運動負荷試験実施の可否の決定事項を列挙できる。4 運動負荷試験の禁忌事項を理解する。5 運動負荷試験の安全対策として、救急機器、救急医薬品の備えの重要性を理解する。6 運動負荷機器を列挙し、個々の長所・短所を理解する。7 運動負荷の種類を列挙できる。8 自転車エルゴメータおよびトレッドミル運動負荷試験のプロトコールを理解する。9 心電図誘導法における心電計の電極装着部位を理解する。10 運動負荷試験の中止基準を列挙できる。11 運動負荷試験で全身持久力を測定し、評価できることを理解する。 <p>2 運動負荷試験実習(1) トレッドミル編</p> <p>一般学習目標</p> <p>運動負荷試験の実際を十分に理解する。運動負荷試験の助手としてはたらくことができる。</p> | <p>1 運動負荷試験の実際</p> <p>一般学習目標</p> <p>同左</p> <p>個別学習目標</p> <ol style="list-style-type: none">1 健康づくりのための運動のメディカルチェックにおいて、運動負荷試験が重要な検査であることを理解する。2 運動負荷試験の目的、適応、禁忌、中止基準を理解する。3 運動負荷試験でみられる症状・徴候と、安全対策として救急機器、救急医薬品の備えの重要性を理解する。4 運動負荷試験の種類とプロトコール、手順を理解する。 <p>2 運動負荷試験実習(1) トレッドミル編</p> <p>一般学習目標</p> <p>同左</p> |
|--|--|

個別学習目標

- 1 トレッドミルの機器点検ができる。
- 2 運動負荷試験実施直前の既往歴や現症のチェックの重要性を理解する。
- 3 心電図電極を正しい部位で装着できる。
- 4 血圧計のマンシエットを正しく装着できる。
- 5 運動負荷前の心電図および血圧測定の意義を理解する。
- 6 運動負荷中のモニター画面上の心電図波形、心拍数、血圧値の変動を観察することの重要性を理解する。
- 7 心電図波形をみて、危険な心電図波形か否かを判断できる（心電図診断ではなく）。
- 8 運動負荷中の自覚症状、他覚徴候のチェックの重要性を理解する。
- 9 トレッドミル運動負荷試験のプロトコール各ステージにおける心拍数や血圧値の変動を理解する。
- 10 運動負荷中止後の経過観察の重要性を理解する。

3 運動負荷試験実習(2) 自転車エルゴメータ編

一般学習目標

運動負荷試験の実際を十分に理解する。運動負荷試験の助手としてはたらくことができる。

個別学習目標

- 1 自転車エルゴメータの機器点検ができる。
- 2 運動負荷試験実施直前の既往歴や現症のチェックの重要性を理解する。
- 3 心電図電極を、正しい部位で装着できる。
- 4 血圧計のマンシエットを正しく装着できる。
- 5 運動負荷前の心電図および血圧測定の意義を理解する。
- 6 運動負荷中のモニター画面上の心電図波形、心拍数、血圧値の変動を観察することの重要性を理解する。
- 7 心電図波形をみて、危険な心電図波形か否かを判断できる（心電図診断ではなく）。

個別学習目標

- 1 運動負荷試験実施直前の既往歴や現症のチェックの重要性を理解する。
- 2 心電図電極や血圧計のマンシエットを正しく装着できる。
- 3 運動負荷前の心電図および血圧測定の意義を理解する。
- 4 運動負荷中のモニター画面上の心電図波形、心拍数、血圧値の変動を観察すること、自覚症状、他覚徴候のチェックの重要性を理解する。
- 5 運動負荷中止後の経過観察の重要性を理解する。

3 運動負荷試験実習(2) 自転車エルゴメータ編

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 運動負荷試験実施直前の既往歴や現症のチェックの重要性を理解する。
- 2 心電図電極や血圧計のマンシエットを正しく装着できる。
- 3 運動負荷前の心電図および血圧測定の意義を理解する。
- 4 運動負荷中のモニター画面上の心電図波形、心拍数、血圧値の変動を観察すること、自覚症状、他覚徴候のチェックの重要性を理解する。
- 5 運動負荷中止後の経過観察の重要性を理解する。

| | |
|--|--|
| <p>8 運動負荷中の自覚症状，他覚徴候のチェックの重要性を理解する。</p> <p>9 自転車エルゴメータ運動負荷試験のプロトコル各ステージにおける心拍数や血圧値の変動を理解する。</p> <p>10 運動負荷中止後の経過観察の重要性を理解する。</p> | |
|--|--|

第13章 運動行動変容の理論と実際

【 令和7(2025)年3月31日発行 】

【 令和8(2026)年3月31日発行 】

| | |
|--|---|
| <p>1 行動変容の理論</p> <p>一般学習目標</p> <p>成果をもたらすためには行動の継続が重要であることを理解し、行動変容を生じさせることを目的とした行動変容理論・モデルおよび技法についての知識を習得する。</p> <p>個別学習目標</p> <ol style="list-style-type: none">1 運動指導にかかわる関連要因を理解する。2 介入として行う行動変容の意味を理解する。3 運動行動変容のフローについて理解し、それぞれの局面において必要な要因を説明できる。4 生活習慣病の一次・二次・三次予防における健康運動指導士が果たす役割として、レジャータイム活動（運動・スポーツ）だけでなく、生活活動（日常生活における身体活動）の重要性についても理解する。5 行動変容を妨げるバリア要因の内容とその解決方法を理解する。6 身体活動・運動のアドヒアランス強化に関連する行動変容理論・モデルおよび技法の全般について理解する。7 健康運動実践に果たす動機づけの重要性とその強化方法を理解する。 <p>2 行動変容理論の実践的適用</p> <p>一般学習目標</p> <p>運動アドヒアランス強化を目的に効果的なプログラムを開発するためには、単に行動変容理論・モデルおよび技法を適用するだけでなく、あらかじめ対象者の特徴、ニーズおよび文脈（場面、状況など）を探り、それらの情報を反映させて作成する必要がある。</p> <p>個別学習目標</p> <ol style="list-style-type: none">1 プログラム開発に先立って行うフォーマティブ・リサーチの重要性を理解で | <p>1 行動変容の理論</p> <p>一般学習目標</p> <p>同左</p> <p>個別学習目標</p> <ol style="list-style-type: none">1 行動変容の意味、理論・モデル、および技法を理解し、健康運動実践における具体的なアプローチ方法を説明できる。2 運動行動変容のフロー、それぞれの局面において必要な要因、運動指導における関連要因を包括的に理解する。3 生活習慣病の一次・二次・三次予防における、運動・スポーツだけでなく日常生活の身体活動の重要性も理解する。4 行動変容を妨げるバリア要因の内容とその解決方法を理解する。5 身体活動・運動のアドヒアランス強化のための理論・モデルおよび技法の全般について理解する。6 健康運動実践に果たす動機づけの重要性とその強化方法を理解する。 <p>2 行動変容理論の実践的適用</p> <p>一般学習目標</p> <p>同左</p> <p>個別学習目標</p> <ol style="list-style-type: none">1 プログラム開発に先立ち、対象者の特徴やニーズを把握するためのフ |
|--|---|

きる。

- 2 行動変容理論・モデルおよび技法を身体活動・運動のアドヒアランス強化と結びつけて考えることができる。
- 3 行動修正技法および認知行動技法のそれぞれについて、実際の運動指導場面での適用を考えることができる。
- 4 運動アドヒアランス強化を目的とした行動理論を実践面に応用できる。
- 5 セルフコントロール（セルフモニタリングおよび目標設定）の具体例を考え、実際の指導場面に結びつけることができる。
- 6 行動の予測変数であるセルフエフィカシーを強化する具体的方策を学び、実際の指導場面に適用することができる。
- 7 運動継続を妨げる不合理な認知内容を学び、その修正方策を理解することができる。
- 8 個別コンサルテーションの方法を理解し、実践指導に適用できる。
- 9 個別指導、集団指導の枠組みを超えて、介入内容の計画立案や募集方法についても理解することができる。

3 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

一般学習目標

行動変容を意図したプログラムの開発についての具体的方策を学び、また実習を通して、運動アドヒアランス強化を目的とした個別カウンセリングの方法を身につける。

個別学習目標

- 1 対象者（幼児、青少年、中高年、疾患患者、障がい者、高齢者など）の特徴やニーズを把握するためにフォーマティブ・リサーチの重要性を理解する。
- 2 フォーマティブ・リサーチを行う目的、メリット、および実際の内容を理解する。
- 3 行動変容を意図したプログラム開発の手順を理解する。
- 4 カリキュラム開発の手順を理解する。
- 5 行動変容アプローチ、実践の場面、および配信方法の組み合わせについて理

フォーマティブ・リサーチの重要性を理解する。

- 2 行動変容理論・モデルおよび技法を身体活動・運動のアドヒアランス強化と結びつけて考えることができる。
- 3 行動修正技法および認知行動技法を用いて、運動継続を妨げる不合理な認知内容の修正方策を理解する。
- 4 セルフコントロール（セルフモニタリングおよび目標設定）の具体例や、セルフエフィカシーを強化する具体的方策を学び、実際の指導場面に結びつけることができる。
- 5 個別コンサルテーション、個別・集団指導の枠を超えた介入内容の計画立案、および募集方法について理解し、実践指導に適用できる。

3 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

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 対象者（幼児、青少年、中高年、疾患患者、障がい者、高齢者など）の特徴やニーズを把握するためのフォーマティブ・リサーチの目的、重要性、メリット、および実際の内容を理解する。
- 2 行動変容を意図したプログラムおよびカリキュラム開発の手順を理解し、それに必要な要素（アプローチ、実践場面、および配信方法）の適切な組み合わせを選択できる。
- 3 プログラムの配信方法を理解し、対象者に適した方法を選択すると

| | |
|---|---|
| <p>解する.</p> <ol style="list-style-type: none">6 プログラムの配信方法を知り，対象者にとって適切な方法を選択できる.7 フォローアップの重要性について理解する.8 対象者，場，状況，ニーズの組み合わせに適合した行動変容プログラムを開発し，評価方法の選択を行うことができる.9 運動行動の逆戻りプロセスとその対処法について説明することができる.10 行動変容に関わるプロセス評価とアウトカム評価について理解し，それらの具体例を列挙できる. | <p>もに、フォローアップの重要性を認識し、適切に計画できる。</p> <ol style="list-style-type: none">4 対象者、場、状況、ニーズの組み合わせに適合した行動変容プログラムを開発し、適切なプロセス評価およびアウトカム評価の手法を選択・実施できる。5 運動行動の逆戻りプロセスとその対処法について説明できる。6 行動変容に関するプロセス評価とアウトカム評価について理解し、それらの具体例を列挙できる。 |
|---|---|

第14章 運動とこころの健康増進

【 令和7(2025)年3月31日発行 】

【 令和8(2026)年3月31日発行 】

1 ストレスの考え方と評価法

一般学習目標

人と環境とのかかわりの中で生じるストレスとその生体への影響（健康障害）を理解する。また、こころの健康（メンタルヘルス）に関する国の対策を理解し、身体活動・運動の意義について説明できる。

個別学習目標

- 1 現代社会におけるメンタルヘルスの現状について説明できる。
- 2 ストレス学説について理解する。
- 3 ストレッサーとストレス反応について概説できる。
- 4 心理社会的ストレスが、生活習慣病とメンタルヘルスに与える影響とその心理・神経・内分泌的機序について知る。
- 5 わが国のメンタルヘルス対策（自殺対策やこころの健康づくり指針など）を、一次予防、二次予防、三次予防の枠組みの中で概説できる。
- 6 ストレスチェック制度について概説できる。
- 7 こころの健康づくりにおける身体活動・運動の意義を説明できる。
- 8 ストレス対策における健康運動指導士の役割について理解する。

2 ストレスマネジメントとカウンセリング

一般学習目標

ストレス評価の方法を理解し、それらの結果に基づいて効果的なストレスマネジメントを実践させることができる。

個別学習目標

- 1 ストレス・モデルに基づくストレスマネジメントの考え方を理解する。
- 2 ストレス評価尺度の使用方法を理解する。
- 3 ストレス評価に基づくストレスマネジメントの具体例を理解する。
- 4 ストレス評価の内容に基づくカウンセリング手法の内容を理解する。

1 ストレスの考え方と評価法

一般学習目標

同上

個別学習目標

- 1 現代社会におけるメンタルヘルスの現状について説明できる。
- 2 ストレスとその評価、ストレス対策について理解する。
- 3 心理社会的ストレスが、生活習慣病とメンタルヘルスに与える影響とその心理・神経・内分泌的機序について理解する。
- 4 わが国のメンタルヘルス対策を、一次予防、二次予防、三次予防の枠組みの中で理解する。
- 5 こころの健康づくりにおける身体活動・運動の意義、健康運動指導士の役割について理解する。

2 ストレスマネジメントとカウンセリング

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 ストレス・モデルに基づくストレスマネジメントの考え方を理解する。
- 2 ストレス評価尺度の使用手法と、ストレス評価に基づくカウンセリング手法を理解する。
- 3 運動実施の心理的効果と社会的効果を理解する。

- 5 ストレス対処に関して一次・二次・三次予防それぞれの違いを理解し、方法や考え方の違いを説明できる。
- 6 生活習慣とストレスとの関連性を理解し、運動の実践指導に役立てることができる。
- 7 運動実践の心理的効果について生物学的および心理社会的メカニズムを理解する。
- 8 健康づくりカウンセリングおよび相談指導の方法を理解し、運動指導の現場で役立てることができる。
- 9 動機づけ面接法などの行動変容に特化したカウンセリング法を理解する。
- 10 運動実践に伴う心理的要因（情動、知覚、認知）を理解する。
- 11 メンタルヘルスを良好に保つために必要な運動指導のアプローチを説明できる。
- 12 ポジティブ・メンタルヘルスを強化する運動実践の役割を理解する。

3 QOL強化に果たす運動の役割（禁煙支援を含む）

一般学習目標

ストレスマネジメント効果、およびメンタルヘルス改善に果たす運動の役割を理解し、同時に、運動の実践によって禁煙などの他の健康行動に与える影響を説明することができる。

個別学習目標

- 1 メンタルヘルスを良好に保つために、身体活動（生活活動、運動、スポーツ）、食事および休養のバランスを保つことの重要性を理解する。
- 2 運動の実践が他の健康行動（喫煙など）に与える影響を理解する。
- 3 喫煙および受動喫煙の害についての一般的知識を獲得する。
- 4 禁煙外来で実施している治療法を理解する。
- 5 禁煙対策に用いられている行動変容理論を理解する。
- 6 禁煙にかかわる促進要因とバリア要因について理解する。
- 7 現在行われている地域・職域の禁煙対策を理解する。
- 8 禁煙指導に適用する運動の可能性とその効果について説明できる。

- 4 健康づくりカウンセリングおよび相談指導の方法を理解し、運動指導の現場で役立てることができる。
- 5 メンタルヘルスを良好に保つために必要な運動指導のアプローチを説明できる。
- 6 ポジティブ・メンタルヘルスを強化する運動実践の役割を理解する。

3 QOL強化に果たす運動の役割（禁煙支援を含む）

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 メンタルヘルスを良好に保つために、身体活動（生活活動、運動、スポーツ）、食事および休養のバランスを保つことの重要性を理解する。
- 2 運動の実践が他の健康行動（禁煙など）に与える影響を理解する。
- 3 喫煙および受動喫煙の害についての一般的知識を獲得する。
- 4 禁煙にかかわる促進要因とバリア要因、地域・職域の禁煙対策、禁煙治療の実際について理解する。
- 5 禁煙指導に伴って実践できる運動の内容や禁煙達成後の再発予防に用いる運動の内容を説明することができる。

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none">9 禁煙指導に伴って実践できる運動の具体的内容を指導することができる.10 禁煙達成後の再発防止における運動適用の効果を理解する.11 禁煙達成後の再発予防に用いる運動の内容やタイミングについて説明することができる. | |
|--|--|

第15章 栄養摂取と運動

【 令和7(2025)年3月31日発行 】

【 令和8(2026)年3月31日発行 】

| | |
|---|---|
| <p>1 食生活と健康運動</p> <p>一般学習目標</p> <p>健康の保持増進における栄養・食事の役割を説明でき、食事摂取基準の概念を説明できる。</p> <p>個別学習目標</p> <ol style="list-style-type: none">1 からだと栄養についての原則を理解する。2 健康増進と食生活についての原則を理解する。3 主要食品の栄養学的特徴を理解する。4 食品標準成分表の概略について理解する。5 食事摂取基準の概略について理解する。6 身体活動量と食事摂取基準について理解する。7 リスク分析の概略について理解する。 <p>2 消化と吸収の機構</p> <p>一般学習目標</p> <p>主な消化器の構造と機能を理解し説明できる。5大栄養素の消化吸収、ならびに水吸収の概略を説明できる。</p> <p>個別学習目標</p> <ol style="list-style-type: none">1 消化器系の構造について理解する。2 消化の機序と吸収の概略を理解する。3 炭水化物の消化と吸収について理解する。4 たんぱく質の消化と吸収について理解する。5 脂質の消化と吸収について理解する。6 ビタミン・ミネラルの吸収について理解する。7 水の吸収について概略を理解する。8 消化と吸収の調節について理解する。 | <p>1 食生活と健康運動</p> <p>一般学習目標</p> <p>同左</p> <p>個別学習目標</p> <ol style="list-style-type: none">1 からだと栄養、健康増進と食生活についての原則を理解する。2 主要な食品群の栄養学的特徴を理解する。3 食事摂取基準の概略について理解する。4 食事と身体活動量との関係について理解する。5 食品のリスク分析の概略について理解する。 <p>2 消化と吸収の機構</p> <p>一般学習目標</p> <p>同左</p> <p>個別学習目標</p> <ol style="list-style-type: none">1 消化器系の構造及び消化と吸収の機序について理解する。2 炭水化物、脂質、たんぱく質の消化と吸収について理解する。3 ビタミン、ミネラル及び水の吸収について理解する。4 消化と吸収の調節について理解する。5 大腸における発酵吸収について理解する。6 運動時の消化・吸収の特徴について理解する。 |
|---|---|

- 9 大腸における発酵吸収について理解する。
- 10 運動時の消化吸収の特徴について理解する。

3 栄養素の機能と代謝

一般学習目標

栄養素，および水の機能を理解し，主要な栄養素の体内代謝と食事摂取基準について説明できる。

個別学習目標

- 1 栄養素の分類と相互変換について理解する。
- 2 炭水化物の機能と代謝について理解する。
- 3 脂質の機能と代謝について理解する。
- 4 たんぱく質の機能と代謝について理解する。
- 5 ビタミンの種類と役割について理解する。
- 6 ミネラルの種類と役割について理解する。
- 7 水の機能について理解する。
- 8 運動時の代謝の特徴について理解する。

4 身体活動量の定量法とその実際

一般学習目標

エネルギー代謝，エネルギー必要量，エネルギー消費量とその測定法と，それらの違いについて理解するとともに，身体活動量について説明できる。

個別学習目標

- 1 エネルギー代謝について理解する。
- 2 三大栄養素のエネルギー代謝とその測定法について理解する。
- 3 エネルギー消費量とその測定法について理解する。
- 4 推定エネルギー必要量について理解する。
- 5 身体活動量の測定法と評価法について理解する。

3 栄養素の機能と代謝

一般学習目標

栄養素，および水の機能を理解し，主要な栄養素の体内での代謝について説明できる。

個別学習目標

- 1 栄養素の分類について理解する。
- 2 炭水化物，脂質，たんぱく質の機能と代謝について理解する。
- 3 ビタミン，ミネラルの種類と役割について理解する。
- 4 水の機能について理解する。
- 5 運動時の代謝の特徴について理解する。

4 身体活動量の定量法とその実際

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 エネルギー代謝について理解する。
- 2 エネルギー産生栄養素のエネルギー代謝とその測定法について理解する。
- 3 エネルギー消費量とその測定法について理解する。
- 4 推定エネルギー必要量について理解する。
- 5 身体活動量の測定法について理解する。

5 栄養・食事アセスメント（低栄養対策を含む）

一般学習目標

食事の摂取状況，栄養状態の判定法を理解し，評価後の対策を説明できる。

個別学習目標

- 1 食事アセスメントの内容と限界について理解する。
- 2 栄養摂取量の算定法について理解する。
- 3 栄養状態の評価・判定の定義と目的を理解する。
- 4 栄養状態を判定するための指標について理解する。
- 5 過栄養状態について理解する。
- 6 低栄養状態について理解する。
- 7 アセスメント後の対策法（栄養ケア・食事ケア）について理解する。

6 栄養・食事指導の基本(1)(2)

一般学習目標

食生活指針と栄養・食事指導について考え方ならびに指導方法を理解する。食品の栄養成分表示，健康表示，安全性などを理解し，各種食生活状況下における栄養・食事指導ができる。

個別学習目標

- 1 わが国の食生活指針について理解する。
- 2 各国の食生活指針について理解する。
- 3 健康日本 21（第三次）の「栄養・食生活」項目について理解する。
- 4 食事バランスガイドについて理解する。
- 5 食育基本法ならびに食育推進基本計画の概略について理解する。
- 6 生活習慣病における栄養教育について理解する。
- 7 食品表示について理解する。
- 8 栄養成分表示・栄養強調表示について理解する。
- 9 特別用途食品・保健機能食品等について理解する。
- 10 健康食品の留意点について理解する。
- 11 運動時に使用される食品等について理解する。

5 栄養・食事アセスメント（低栄養対策を含む）

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 栄養アセスメントの意義と方法について理解する。
- 2 食事アセスメントの意義と方法，限界について理解する。
- 3 食事内容の評価方法について理解する。
- 4 過栄養状態，低栄養状態について理解する。
- 5 アセスメント後の対策法について理解する。

6 栄養・食事指導の基本(1)(2)

一般学習目標

同左

個別学習目標

- 1 わが国及び海外の食生活指針について理解する。
- 2 わが国の栄養に関連する施策とガイドラインについて理解する。
- 3 生活習慣病における栄養教育について理解する。
- 4 食品表示について理解する。
- 5 食品の分類及び健康食品の留意点について理解する。
- 6 運動時に使用される食品等について理解する。
- 7 食品の安全性に関する基本事項を理解する。

12 食品の安全性に関する基本事項を理解する.

13 放射線と食品に関する基本事項を理解する.