

# 3 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 プログラムの 実際	運動プログラム作成の基本(1)(2)	2	
		メディカルチェックの重要性	1	
		服薬者の運動プログラム作成上の注意	1	
		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		1
		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		1
		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		1
		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		1
	12. 運動 負荷試験	運動負荷試験の実際	1	
		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		2
			11	6

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	1	
		肥満、肥満症	1	
		高血圧	1	
		脂質異常症	1	
		耐糖能異常・糖尿病	1	
		虚血性心疾患とリハビリテーション	1	
		ロコモティブシンドローム	1	
		運動器退行性疾患	1	
		呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患、運動誘発性喘息)	1	
		がん(悪性新生物)	1	
	軽度認知障害、認知症	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	1	
		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
14. 運動と こころの 健康増進	ストレスの考え方と評価法	1		
	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	
15. 栄養摂取 と運動	身体活動量の定量法とその実際	1		
	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 2		
		21	2	

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	1	
		循環器系と運動(1)(2)	2	
		脳・神経系と運動(1)(2)	2	
		骨格筋系と運動(1)(2)	2	
		内分泌系と運動	1	
		運動と免疫能 環境と運動(1)(2)	1 2	
	5. 機能解剖と 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	1	
		バイオメカニクス:エネルギー論 機能解剖学概論(1)(2)	1 2	
	6. 健康づくり 運動の理論	陸上での運動・動作各論	1	
		水泳・水中運動	1	
		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	1 1	
		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	1	
全身持久力を高めるための 有酸素性運動		1		
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		
		25		

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)	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	1	1	
		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	
		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	
				3	15

科目	内容	単位数		
		講義	実習	
F 104単位 51単位	7. 運動傷害 と予防	内科的傷害と予防(1)(2)	2	
		外科的損傷(頭部、頸部、上肢、体幹)	1	
		外科的損傷(腰部、下肢)	1	
	10. 救急処置	救急蘇生法(1)(2)	1	1
		外科的応急処置(1)(2)	1	1
15. 栄養摂取 と運動	食生活と健康運動	1		
	消化と吸収の機構	1		
	栄養素の機能と代謝	1		
		9	2	

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

# 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	1051	令和4年5月12日(木)～5月15日(日)	90名	主婦会館プラザエフ
		大阪	1063	令和4年6月17日(金)～6月20日(月)	100名	大阪YMCA国際文化センター
		福岡	1084	令和4年8月26日(金)～8月29日(月)	60名	福岡県中小企業振興センター
	後期	東京	1091	令和4年9月8日(木)～9月11日(日)	90名	主婦会館プラザエフ
		愛知	1102	令和4年10月13日(木)～10月16日(日)	60名	アクセス名古屋駅前フォーラム
		大阪	1113	令和4年11月5日(土)～11月8日(火)	100名	大阪YMCA国際文化センター
B	前期	東京	1011	令和5年1月26日(木)～1月29日(日)	90名	主婦会館プラザエフ
		大阪	2053	令和4年5月19日(木)～5月23日(月)	80名	アクセス梅田フォーラム
		東京	2071	令和4年7月21日(木)～7月25日(月)	100名	主婦会館プラザエフ
	後期	福岡	2084	令和4年8月4日(木)～8月8日(月)	60名	福岡県中小企業振興センター
		愛知	2112	令和4年11月19日(土)～11月23日(水)	60名	アクセス名古屋駅前フォーラム
		東京	2121	令和4年12月14日(水)～12月18日(日)	100名	主婦会館プラザエフ
C	eラー	3040	令和4年4月8日(金)～9月30日(金)	—	—	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
	ニング	3100	令和4年10月1日(土)～ 令和5年3月10日(金)	—	—	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	令和4年6月28日(火)～7月1日(金)	40名	戸山サンライズ 他
		大阪	4073	令和4年7月7日(木)～7月10日(日)	40名	大阪YMCA国際文化センター 他
	後期	東京	4111	令和4年11月15日(火)～11月18日(金)	40名	戸山サンライズ 他
		大阪	4123	令和4年12月1日(木)～12月4日(日)	40名	大阪YMCA国際文化センター 他
E	前期	東京	5061	令和4年6月26日(日)～6月27日(月)	40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	令和4年7月11日(月)～7月12日(火)	40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	令和4年11月13日(日)～11月14日(月)	40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	令和4年12月5日(月)～12月6日(火)	40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	大阪	6043	令和4年4月22日(金)～4月24日(日)	40名	アクセス梅田フォーラム
		東京	6061	令和4年6月3日(金)～6月5日(日)	40名	戸山サンライズ
	後期	東京	6101	令和4年10月21日(金)～10月23日(日)	40名	主婦会館プラザエフ
	大阪	6013	令和5年1月20日(金)～1月22日(日)	40名	アクセス梅田フォーラム	

※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FAQ (よくあるご質問)

**質問Q** Aカテゴリーを前期に、Bカテゴリーを後期に受講したいのですが、いつ申し込めば良いですか？

**回答A** 前期の申込受付期間にお申し込みください。  
※お申し込みいただく全てのカテゴリーが後期の場合は、後期のお申し込み受付期間にお申し込みください。  
※年度をまたぐお申し込みはできません。(例:今年度の後期と来年度の前期)

**質問Q** A～Fカテゴリーの順番で受講しなければなりませんか？

**回答A** 順番に関係なく、ご受講いただけます。

**質問Q** Cカテゴリー(eラーニング)は、スマートフォンでも受講(視聴)できますか？

**回答A** 講義動画は、パソコンで受講していただくことを前提に作成しています。  
スマートフォンやタブレットは推奨環境ではありませんので、講義動画が再生されない等の不具合が発生する可能性があります。



# 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

## 前期 令和4年4月8日（金）～令和4年9月30日（金）

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 令和4年10月1日（土）～令和5年3月10日（金）

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	

※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）。