

運動指導担当者研修対応表

講座	特定保健指導運動指導担当者研修	健康運動指導士養成講習会カリキュラム
1. 健康づくり施策概論	健康づくり施策 運動基準・運動指針 生活習慣病と運動疫学	健康の概念と制度 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
2. 生活習慣病(成人病)	メタボリックシンドローム 肥満症 高血圧症 高脂血症 糖尿病 虚血性心疾患 骨粗鬆症	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) 生活習慣病(NCD)概論と特定健診・保健指導
3. 運動生理学	呼吸器系と運動 循環器系と運動 神経系と運動 骨格筋系と運動 内分泌系と運動 運動中の基質・エネルギー代謝(疲労含む。) 運動と免疫能 高温環境と運動 水中環境と運動	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 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 運動と免疫能 環境と運動(1)(2)
4. 機能解剖とバイオメカニクス (運動・動作の力源)	関節運動と全身運動 身体構造と力学的運動要因、骨格筋の力特徴 陸上での運動・動作各論(歩行) 水中・水泳運動	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
5. 健康づくり運動の理論	トレーニング概論 筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果 全身運動によるエアロビクトレーニン 女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング	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 全身持久力を高めるための有酸素性運動 青少年期の成長発達と運動 女性の体力・運動能力の特徴と運動
6. 運動障害と予防	内科的障害と予防 外科的障害・上肢 外科的障害・下肢(膝を含む。) 外科的障害・脊柱	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) 外科的損傷(頭部、頸部、上肢、体幹)
7. 体力測定と評価	体力と運動能力(構成要素)・体力構成要素の測定法 フィールドテストの実習・中年者 高齢者の体力測定 身体組成の測定	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) 体力測定および身体組成測定と評価に関する実習 介護予防に関する体力測定法とその評価 加齢に伴う体力の低下と運動 身体組成の測定
8. 健康づくり運動の実際	ストレッチングと柔軟体操の実際 ウォーミングアップとクールダウン ウォーキングとジョギング エアロビクダンス 水泳・水中運動 静的レジスタンストレーニング 動的レジスタンストレーニング 健康産業施設等現場実習	ストレッチングと柔軟体操の実際 ウォームアップとクールダウン 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) 健康産業施設等現場研修
9. 救急処置	救急蘇生法 外科的処置	救急蘇生法(1)(2) 外科的応急処置(1)(2)
10. 運動プログラムの管理	健診結果の読み方及び効果判定 運動のためのメディカルチェックの重要性 心電図の基礎と記録法(安静時心電図の読み方) 運動プログラム作成の理論 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適切な運動療法(プログラム作成実習)	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 運動プログラム作成の基本(1)(2) 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 健康日本21(第三次)における社会環境の整備 障がい者の運動能力の特徴と運動 健康産業施設等現場研修
11. 運動負荷試験	運動負荷試験の実際 運動負荷試験実習	運動負荷試験の実際 運動負荷試験実習(1)(2)
12. 運動行動変容の理論と実際	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及びカウンセリング
13. 運動と心の健康増進	心の健康論 健康づくり運動とカウンセリング ストレスアセスメントと対処法(喫煙問題を含む)	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) 軽度認知障害、認知症
14. 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 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)	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 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)