

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(NCDs)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・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	1 1 1	
	11. 運動プログラムの実際	運動プログラム作成の基本(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(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	2 1 1 1 1 1 1	1
	12. 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編	1	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 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	1 1 1 1 1 1 1 1 1 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 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	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 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)	1 1	1
	15. 栄養摂取と運動	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)	1 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 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 運動と免疫能 環境と運動(1)(2)	1 2 2 2 1 1 2	
	5. 機能解剖とバイオメカニクス(運動・動作の力学)	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	1 1 2 1 1	
	6. 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	1 1 1 1 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) 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	1 1 1 1 1	2 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 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) 外科的損傷(頭部、頸部、上肢、体幹) 外科的損傷(腰部、下肢)	2 1 1	
	10. 救急処置	救急蘇生法(1)(2) 外科的応急処置(1)(2)	1 1	1 1
	15. 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	1 1 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8年5月7日(木)～5月10日(日)	90名	主婦会館プラザエフ 他
		大阪	1063	令和8年6月25日(木)～6月28日(日)	100名	大阪YMCA国際文化センター
		福岡	1084	令和8年8月27日(木)～8月30日(日)	60名	福岡県中小企業振興センター
	後期	東京	1091	令和8年9月24日(木)～9月27日(日)	90名	主婦会館プラザエフ 他
		愛知	1102	令和8年10月8日(木)～10月11日(日)	60名	ウインクあいち
		大阪	1113	令和8年11月26日(木)～11月29日(日)	100名	大阪YMCA国際文化センター
B	前期	東京	2071	令和8年7月15日(水)～7月19日(日)	100名	主婦会館プラザエフ
		大阪	2053	令和8年5月21日(木)～5月25日(月)	80名	アクセス梅田フォーラム
		福岡	2074	令和8年7月24日(金)～7月28日(火)	60名	福岡県中小企業振興センター
	後期	東京	2121	令和8年12月16日(水)～12月20日(日)	100名	主婦会館プラザエフ
		愛知	2112	令和8年11月3日(火)～11月7日(土)	60名	ウインクあいち
		大阪	2013	令和9年1月8日(金)～1月12日(火)	80名	アクセス梅田フォーラム
C	eラーニング	3040	令和8年4月10日(金)～9月30日(水)	—	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	
	3100	令和8年10月1日(木)～令和9年3月5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8年6月9日(火)～6月12日(金)	40名	戸山サンライズ 他
	後期	大阪	4103	令和8年10月15日(木)～10月18日(日)	40名	大阪YMCA国際文化センター 他
		東京	4111	令和8年11月17日(火)～11月20日(金)	40名	戸山サンライズ 他
E	前期	東京	5061	令和8年6月7日(日)～6月8日(月)	40名	東京都内のフィットネスクラブ 他
	後期	大阪	5103	令和8年10月19日(月)～10月20日(火)	40名	大阪府内のフィットネスクラブ
		東京	5111	令和8年11月15日(日)～11月16日(月)	40名	東京都内のフィットネスクラブ 他
F	前期	東京	6041	令和8年4月24日(金)～4月26日(日)	40名	戸山サンライズ
	後期	東京	6101	令和8年10月30日(金)～11月1日(日)	40名	戸山サンライズ
		大阪	6013	令和9年1月29日(金)～1月31日(日)	40名	大阪YMCA国際文化センター

※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、いつ申し込みが良いですか？

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。
推奨環境でないスマートフォンやタブレットでは、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。

4 養成講習会開催期間

カテゴリー

A

B

D

E

F

※カテゴリーはP7～9を参照

前期 申込受付期間 令和8年2月20日(金)～令和8年3月8日(日)

東京会場

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													

大阪会場

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													

福岡会場

4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1	2		1	2	3	4	5	6
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30				
							31													

7月							8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1			1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												

7月							8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1			1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												

7月							8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1			1	2	3	4	5
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			
							30	31												

後期 申込受付期間 令和8年7月31日(金)～令和8年8月16日(日)

東京会場

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

大阪会場

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

愛知会場

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

1月							2月							3月								
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
					1	2			1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13		
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20		
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27		
24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31					
31																						

1月							2月							3月								
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
					1	2			1	2	3	4	5	6			1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13		
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20		
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27		
24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31					
31																						

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土

eラーニング(Cカテゴリー) の視聴可能期間

受講期間

修了判定期間
(受講期間外)

受験申込締切日

前期 令和8年4月10日(金)～令和8年9月30日(水)

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8年10月1日(木)～令和9年3月5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)。