

科目名	健康運動実践指導者対策 4							年度	2026
英語科目名	Health Fitness Exercise Leader Countermeasure4							学期	後期
学科・学年	スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース 2年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	南	教員の実務経験		有	実務経験の職種		健康運動実践指導者		

**【科目の目的】**

健康運動実践指導者の資格を取得し、実践で活かせる知識と技術を身につけ、健康づくりの指導者となることを目的とします。

**【科目の概要】**

健康運動実践指導者資格取得のための知識・技術を学びます。

**【到達目標】**

- A 健康運動実践指導者の資格に対して理解している
- B 健康運動実践指導者の知識を理解している
- C 健康運動実践指導者の実技を理解している

**【授業の注意点】**

授業中の私語や授業態度には厳しく対応します。授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力
到達目標 A	健康運動実践指導者の資格 に対してしっかりと理解し ている		健康運動実践指導者の資 格に対して理解している		健康運動実践指導者の資 格に対して少し理解して いる
到達目標 B	健康運動実践指導者の知識 をしっかりと理解している		健康運動実践指導者の知 識を理解している		健康運動実践指導者の知 識を少し理解している
到達目標 C	健康運動実践指導者の実技 をしっかりと理解している		健康運動実践指導者の実 技を理解している		健康運動実践指導者の実 技を少し理解している
到達目標 D					
到達目標 E					

**【教科書】**

健康運動実践指導者養成テキスト/必要に応じて資料を配布します。

**【参考資料】**

**【成績の評価方法・評価基準】**

試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		健康運動実践指導者対策 4			年度	2026
英語表記		Health Fitness Exercise Leader Countermeasure4			学期	後期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	授業内容についての理解とシラバスの確認	1 授業内容を確認する	シラバスを用いて授業内容を確認し、健康運動実践指導者の学習概要を理解する。実技試験のシナリオ作成	3	
2	指導実技試験練習①	レジスタンス運動の指導を理解する	1 シナリオ作成	実技練習のためのシナリオを作成する	3	
			2 レジスタンス運動の動きを学ぶ	レジスタンス運動の動きができるようになる		
3	指導実技試験練習②	有酸素運動の指導を理解する	1 シナリオ作成	実技練習のためのシナリオを作成する	3	
			2 有酸素運動の動きを学ぶ	有酸素運動の動きができるようになる		
4	指導実技試験練習③	運動プログラムの流れを理解する	1 一連の流れを学ぶ	レジスタンス運動・有酸素運動の動きを含めた一連の流れができるようになる	3	
			2 個別指導	本番同様に個別指導ができるようになる		
5	指導実技試験練習④	グループ指導と個別指導がについて理解する	1 一連の流れを学ぶ	レジスタンス運動・有酸素運動の動きを含めた一連の流れができるようになる	3	
			2 グループ指導	本番同様にグループ指導ができるようになる		
6	指導実技試験練習⑤	本番同様に運動指導ができる	1 模擬実技テスト①	本番同様に運動指導ができる	2	
7	指導実技試験練習⑥	本番同様に運動指導ができる	1 模擬実技テスト②	本番同様に運動指導ができる	2	
8	筆記試験対策①	第1章・第2章を本番同様に回答することができる	1 模擬試験①	資格試験に向けて第1章・第2章を理解することができる	1	
9	筆記試験対策②	第3章・第4章を本番同様に回答することができる	1 模擬試験②	資格試験に向けて第3章・第4章を理解することができる	1	
10	筆記試験対策③	第5章・第6章を本番同様に回答することができる	1 模擬試験③	資格試験に向けて第5章・第6章を理解することができる	1	
11	筆記試験対策④	第7章・第8章を本番同様に回答することができる	1 模擬試験④	資格試験に向けて第7章・第8章を理解することができる	1	
12	筆記試験対策⑤	第9章を本番同様に回答することができる	1 模擬試験⑤	資格試験に向けて第9章を理解することができる	1	
13	筆記試験対策⑥	試験問題を本番同様に回答することができる	1 模擬試験⑥	回答率を上げるために間違えた問題を理解・復習する	1	
14	筆記試験対策⑦	試験問題を本番同様に回答することができる	1 模擬試験⑦	回答率を上げるために間違えた問題を理解・復習する	1	
15	筆記試験対策⑧	試験問題を本番同様に回答することができる	1 模擬試験⑧	回答率を上げるために間違えた問題を理解・復習する	1	

評価方法：1.小テスト、2.パフォーマンス評価、3.その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等