

科目名	健康運動実践指導者対策 3								年度	2026
英語科目名	Health campaign practice leader measures 3								学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制 2年次	必/選	選 2	時間数	30	単位数	2	種別※	演習	
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】**

公益財団法人健康・体力づくり事業財団が認定する、健康運動実践指導者として活動するために必要な知識や技術を身につけ、安全かつ効果的に運動プログラムに基づいて健康運動指導を行うことができるようになること学びます。

**【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】**

健康づくり関わる指導者として、生活習慣に関連のある疾病や問題となる障害を理解する。健康づくりに対して興味・関心を深めること。

**【授業の注意点】**

授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求めます。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あまり理解していない
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あまり理解していない
到達目標 C	健康運動実践指導者の指導の知識と技術をしっかりと理解している		健康運動実践指導者の指導の知識と技術を理解している		健康運動実践指導者の指導の知識と技術をあまり理解していない
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

**【参考資料】**

**【成績の評価方法・評価基準】**

筆記試験・小テスト・平常点

※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 3			年度	2026
英語表記		Health campaign practice leader measures 3			学期	前期
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	1	
2	実技試験対策①	実技試験の種目・流れについて理解する	1 水中運動の効果	水中運動の目的・効果について理解する	1	
			2 水中レジスタンスの効果	水中レジスタンスの効果・目的について理解する		
			3 水中ウォーキングの効果	水中ウォーキングの効果・目的について理解する		
3	実技試験対策②	実技試験の種目・流れの動作ができるようになる	1 水中レジスタンスの 実際の動き	水中レジスタンスの実際の動きを習得して、理解する	1	
			2 水中ウォーキングの 実際の動き	水中ウォーキングの実際の動きを習得して、理解する		
4	実技試験対策③	実技試験の種目・流れの動作ができ指導できるようになる	1 実技試験の流れ	実技試験の一連の流れを理解し、相手に指導することができる	1	
			2 実技試験の注意事項	実技試験の注意事項を理解し、実施できる		
5	実技試験対策④	実技試験の種目・流れの動作ができ指導できるようになる	1 実技試験の復習	実技試験の復習	1	
6	実技試験振り返り 筆記試験対策	実技試験の振り返りと筆記試験の出題傾向を理解する	1 実技試験の振り返り	実技試験アンケートで振り返りをする	1	
			2 筆記試験出題傾向	筆記試験の出題傾向を理解する		
7	復習と 筆記試験対策①	前期学んだことの復習と筆記試験対策	1 復習	1～9章の内容を理解する	1	
			2 筆記試験対策	40問中、15問（37%）正解を目指す		
8	復習と 筆記試験対策②	前期学んだことの復習と筆記試験対策	1 復習	1～9章の内容を理解する	1	
			2 筆記試験対策	40問中、15問（37%）正解を目指す		
9	復習と 筆記試験対策③	前期学んだことの復習と筆記試験対策	1 復習	1～9章の内容を理解する	1	
			2 筆記試験対策	40問中、20問（50%）正解を目指す		
10	復習と 筆記試験対策④	前期学んだことの復習と筆記試験対策	1 復習	1～9章の内容を理解する	1	
			2 筆記試験対策	40問中、20問（50%）正解を目指す		
11	筆記試験対策①	筆記試験対策	1	40問中、25問（62%）正解を目指す	1	
			2 筆記試験対策	テキストの内容を概ね理解している		
12	筆記試験対策②	筆記試験対策	1	40問中、25問（62%）正解を目指す	1	
			2 筆記試験対策	テキストの内容を概ね理解している		
13	筆記試験対策③	筆記試験対策	1	40問中、30問（75%）正解を目指す	1	
			2 筆記試験対策	テキストの内容を理解している		
14	筆記試験対策③	筆記試験対策	1	40問中、30問（75%）正解を目指す	1	
			2 筆記試験対策	テキストの内容を理解している		
15	まとめ	まとめ	1 筆記試験対策	40問中、32問（82%）正解を目指す	1	
			2 筆記試験振り返り	筆記試験を振り返ることができる		

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