

科目名	健康運動実践指導者対策 1							年度	2026
英語科目名	Health campaign practice leader measures 1							学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科 1年次	必/選	選 2	時間数	30	単位数	2	種別※	講義+演習
担当教員	南	教員の実務経験		有	実務経験の職種		健康運動指導者		

【科目の目的】

健康づくりに携わる者として生活習慣病予防のための運動実践の基礎を知ることが必要です。運動実践の指導では、疾病や対象者を理解し、安全かつ効果的に指導を行うことが求められます。次年度以降に受験する健康運動実践指導者として、医学的基礎知識、運動生理学、体力測定など運動プログラムを行うために必要な知識や技能等の基礎を学習することが目的です。

【科目の概要】

医学的基礎知識、運動生理学、体力測定など運動プログラムを行うために必要な知識や技能等の基礎を学習します。

【到達目標】

- A. 世界と日本の健康づくりの流れを理解する。
- B. 生活習慣病や関連のある疾病を理解する。
- C. 健康づくりに対して興味・関心を深める。

【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3 優れている		レベル2 ふつう		レベル1 もう少し
到達目標 A	十分に理解でき覚えた		理解でき覚えた		概ね理解できた
到達目標 B	十分に理解でき覚えた		理解でき覚えた		概ね理解できた
到達目標 C	十分に深まった		関心・興味が深まった		関心・関心が出た
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

配布プリント

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

課題・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 1			年度	2026
英語表記		Health campaign practice leader measures 1			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	概論①	健康づくりへの携わり方を知る	1 健康づくりについて	健康づくりへの携わり方を知る	3	
			2 業種連携			
2	概論②	資格を知る	1 健康運動実践指導者	資格について理解する	3	
			2 健康運動指導士			
3	健康運動指導の施策（世界）	健康運動指導の施策（世界）を知る	1 健康運動指導の施策（世界）	健康運動指導の施策（世界）を知る	3	
4	健康運動指導の施策（日本）	健康運動指導の施策（日本）を知る	1 健康運動指導の施策（日本）	健康運動指導の施策（日本）を知る	3	
5	生活習慣病について①	生活習慣病について概論と日本の現状を理解する	1 生活習慣病	生活習慣病について概論と日本の現状を理解する	3	
			2 日本の現状			
6	小まとめ	1～5までの内容を理解する	1 ここまでの復習	復習し、理解を深める	1	
7	生活習慣病について②	メタボリックシンドロームについて理解する①	1 必須条件	必須条件を理解する	3	
8	生活習慣病について③	メタボリックシンドロームについて理解する②	1 選択条件	選択条件を理解する	3	
9					3	
10	疾患について	疾患を知る	1 肥満症、脂質異常症、糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患	疾患を知り理解する	3	
11					3	
12	小まとめ	1～5までの内容を理解する	1 ここまでの復習	復習し、理解を深める	1	
13	ロコモティブシンドローム	ロコモティブシンドロームを理解する	1 基礎知識	ロコモティブシンドロームの基礎知識とそれに関する運動を知り、わかる	3	
			2 運動の有用性			
			3 ロコトレ			
14	認知症	認知症を理解する	1 基礎知識	認知症の基礎知識とそれに関する運動を知り、わかる	3	
			2 MCI			
			3 コグニサイズ			
15	まとめ	全体を理解する	1 ここまでの総復習	各疾患、症状を知る	3	

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