

科目名	健康運動実践指導者対策 2						年度	2026	
英語科目名	Health campaign practice leader measures 2						学期	後期	
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】

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を学びます。

【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】

健康運動実践指導者養成用テキストの内容を理解し、健康運動実践指導者の資格取得を目指します。□

-
-
-
-

【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	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知識と実践をしっかりと理解している		健康運動実践指導者の知識と実践を理解している		健康運動実践指導者の知識と実践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/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】

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 2			年度	2026
英語表記		Health campaign practice leader measures 2			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	1	
5	健康づくり 施策概論	健康と健康づくりの概念と歴史高齢化の現状をふまえ、それを推進する制度等について理解する	1 健康の定義	健康と健康増進の概念、歴史、生活習慣病等を理解する	1	
			2 介護予防	高齢社会の現状、介護、メディカルチェックについて理解する		
			3 小テスト	1章について理解を深める		
3	運動生理学	身体活動・運動・スポーツ実施時の生体反応や、発育・発達と老化の関係について理解する	1 骨格筋の構造	筋の収縮様式や筋線維の収縮様式について理解する	1	
			2 呼吸器系	最大酸素摂取量や、体力・基本動作の発達について理解する		
			3 小テスト	2章について理解を深める		
4	機能解剖と バイオメカニクス①	運動器の骨、筋、靭帯、関節について理解する	1 骨格筋の構造	骨、筋、靭帯、関節の機能や運動について理解する	1	
			2 呼吸器系	呼吸器系について理解する		
			3 小テスト	3章について理解を深める		
5	機能解剖と バイオメカニクス②	力学的視点から運動の仕組みについて司会する	1 運動量と力積	着地衝撃について理解する	1	
			2 基本動作	投動作、打動作の力学的特徴を理解する		
			3 小テスト	3章について理解を深める		
6	栄養摂取と運動	各栄養素の役割やエネルギー代謝栄養素の量について理解する	1 健康と栄養	栄養素、水の役割や消化・吸収について理解する	1	
			2 エネルギー消費量	エネルギー消費量、減量計画、食事摂取基準について理解する		
			3 小テスト	4章について理解を深める		
7	運動指導の 心理学的基礎	個別指導における動機づけとカウンセリング方法について理解する	1 運動実践に関わる要因	社会・心理・環境的要因、心理社会的効果について理解する	1	
			2 個別指導	動機づけ、カウンセリング方法について理解する		
			3 小テスト	5章について理解を深める		
8	体力測定と 評価	各体力構成要素の測定方法や実際と評価について理解する	1 体力測定	指標や測定方法を理解する	1	
			2 新体力テスト	体力要素との関連を理解する		
			3 小テスト	6章について理解を深める		
9	健康づくりと 運動プログラム	安全かつ効率的な運動プログラムについて理解する	1 プログラムの作成	運動の原理・原則を理解し、それに則ったプログラムを作成できる	1	
			2 エネルギー供給機構	エネルギー供給機構から有酸素運動の強度等を理解する		
			3 小テスト	7章について理解を深める		
10	健康づくり 運動の実際①	健康の保持・増進を目的とした集団への指導方法を理解する	1 ウォームアップとクールダウン	目的と効果、方法や時間、構成について理解する	1	
			2 ストレッチング、ウォーキング、ジョギング	目的に応じたストレッチング、ウォーキングとジョギングの特性効果等について理解する		
			3 小テスト	8章について理解を深める		
11	健康づくり 運動の実際②	健康の保持・増進を目的とした集団への指導方法を理解する	1 エアロビックダンス	特性や、運動強度、実際にプログラム作成や安全性について理解する	1	
			2 レジスタンスエクササイズ	水の物理的特性について理解する レジスタンスエクササイズの必要性等について理解する		
			3 小テスト	8章について理解を深める		
12	運動障害と 予防・救急処置	救急疾病や外科的損傷の病態について理解する	1 急性・慢性障害	急性障害、慢性障害について理解する	1	
			2 救急処置	救急処置の実施方法を理解する		
			3 小テスト	9章について理解を深める		
13	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		
14	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		
15	まとめ	まとめ	1 振り返り	これまでの授業を振り返ることができる	1	
			2 実技試験振り返り	実技試験の振り返りと台本作成を完成させる		

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