

科目名	資格対策 4							年度	2026
英語科目名	Exam preparation 4							学期	後期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース 2年次	必/選	選※	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	手島	教員の実務経験	有	実務経験の職種	大学教員				
<b>【科目の目的】</b> 健康運動実践指導者の知識習得を目指します。									
<b>【科目の概要】</b> 健康運動実践指導者対策講座・模試等を実施します。									
<b>【到達目標】</b> 健康運動実践指導者の資格取得に関わる知識を修得します。									
<b>【授業の注意点】</b> 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。課題の提出も必ず行うこと。									
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	理解と暗記が出来ている 90点以上		理解と概ねの暗記が出来 ている75点以上		理解している60点以下				
到達目標 B	理解と暗記が出来ている 90点以上		理解と概ねの暗記が出来 ている75点以上		理解している60点以下				
到達目標 C	理解と暗記が出来ている 90点以上		理解と概ねの暗記が出来 ている75点以上		理解している60点以下				
到達目標 D									
到達目標 E									
<b>【教科書】</b> 健康運動実践指導者テキスト									
<b>【参考資料】</b>									
<b>【成績の評価方法・評価基準】</b> 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		資格対策 4			年度	2026
英語表記		Exam preparation 4			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	理論試験対策	健康づくり施策	1 頻出問題の解説	健康づくり施策分野における出題傾向とその内容について理解できる	1	
2		運動生理学	1 頻出問題の解説	運動生理学分野における出題傾向とその内容について理解できる	1	
3		機能解剖とバイオメカニクス	1 頻出問題の解説	機能解剖とバイオメカニクス分野における出題傾向とその内容について理解できる	1	
4		栄養摂取	1 頻出問題の解説	栄養摂取分野における出題傾向とその内容について理解できる	1	
5		体力測定と評価	1 頻出問題の解説	体力測定と評価分野における出題傾向とその内容について理解できる	1	
6		健康づくりと運動プログラム	1 頻出問題の解説	健康づくりと運動プログラム分野における出題傾向とその内容について理解できる	1	
7		運動指導の心理学的基礎	1 頻出問題の解説	運動指導の心理学的基礎分野における出題傾向とその内容について理解できる	1	
8		運動障害と予防・救急措置	1 頻出問題の解説	運動障害と予防・救急措置分野における出題傾向とその内容について理解できる	1	
9					1	
10					1	
11					1	
12		本試験直前対策模試	1 本試験直前対策模試	本試験直前の対策模試を繰り返すことで、試験に慣れ、自身の強みと弱みを理解し、本試験に活かすことができる	1	
13					1	
14					1	
15					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