

科目名	健康運動指導士対策 1							年度	2028
英語科目名	Health exercise instructor1							学期	前期
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 3年次	必/選	選	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】 健康運動指導士として資格を取得し、生活習慣病のあらゆる症状に対応した運動指導を提供できることを目指します。									
【科目の概要】 健康運動指導士資格取得のための知識・技術を学びます。									
【到達目標】 公益財団法人健康・体力づくり事業財団が認定する、健康運動指導士の認定試験合格をめざします。									
【授業の注意点】 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	健康運動指導士の資格に対してしっかりと理解している		健康運動指導士の資格に対して理解している		健康運動指導士の資格に対してあまり理解していない				
到達目標 B	健康運動指導士の知識をしっかりと理解している		健康運動指導士の知識を理解している		健康運動指導士の知識をあまり理解していない				
到達目標 C	健康運動指導士の役割をしっかりと理解している		健康運動指導士の役割を理解している		健康運動指導士の役割をあまり理解していない				
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 必要に応じて適宜、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		健康運動指導士対策 1			年度	2028
英語表記		Health exercise instructor1			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、JATI-ATIの学習概要を理解する	3	
2	健康管理概論	健康管理概論について理解することができる	1 健康の概念と制度	健康の概念と制度について理解する	3	
3			2 生活習慣病（NCD）概論と特定健診・保健指導	生活習慣病（NCD）概論と特定健診・保健指導について理解する		
			3 介護予防概論	介護予防概論について理解する		
4	健康づくり政策概論	健康づくり政策概論について理解することができる	1 健康づくり施策と健康運動指導士の役割	健康づくり施策と健康運動指導士の役割について理解する	3	
5			2 健康づくりのための身体活動基準2013とアクティブガイド	健康づくりのための身体活動基準2013とアクティブガイドについて理解する		
			3 健康日本21における社会環境の整備	健康日本21における社会環境の整備について理解する		
6	生活習慣病（NCD）	生活習慣病の各項目を理解することができる	各症状の基本概念と予防	各症状の基本概念と予防について理解する	3	
7						
8	運動生理学	運動生理学の各項目を理解することができる	1 呼吸器系	呼吸器系について理解する	3	
9			2 神経系	神経系について理解する		
			3 内分泌系	内分泌系について理解する		
10	機能解剖とバイオメカニクス	機能解剖とバイオメカニクスの各項目について理解することができる	1 力学の基礎	力学の基礎について理解する	3	
11			2 エネルギー論	エネルギー論について理解する		
			3 陸上・水中運動	陸上・水中運動について理解する		
12	健康づくり運動の理論	健康づくり運動の理論について理解することができる	1 障がい者の運動能力	障がい者の運動能力について理解する	3	
13			2 青少年期の運動能力	青少年期の運動能力について理解する		
			3 女性の体力・運動能力	女性の体力・運動能力について理解する		
14	運動障害と予防	運動障害と予防について理解することができる	1 内科的障害と予防	内科的障害と予防について理解する	3	
			2 外科的障害と予防	外科的障害と予防について理解する		
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	3	
			2 自己評価	健康運動指導士についての理解度を自己評価することができる		
			3 目標設定	これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる		

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