

科目名	健康運動指導士対策2							年度	2028
英語科目名	Health exercise instructor2							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 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 2			年度	2028
英語表記		Health exercise instructor2			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、JATI-ATIの学習概要を理解する	3	
2	体力測定と評価	体力測定と評価について理解することができる	1 体力と運動能力の測定法	体力と運動能力の測定法について理解する	3	
3			2 高齢者・介護予防の体力測定	高齢者・介護予防の体力測定について理解する		
			3 身体組成の測定と評価	身体組成の測定と評価について理解する		
4	健康づくり運動の実際	健康づくり運動の実際について理解することができる	1 ウォーミングアップ・クールダウン	ウォーミングアップ・クールダウンについて理解する	3	
5			2 ストレッチング	ストレッチングについて理解する		
			3 ウォーキングとジョギング	ウォーキングとジョギングについて理解する		
			4 エアロビックダンス	エアロビックダンスについて理解する		
			5 水泳・水中運動	水泳・水中運動について理解する		
			6 介護予防と運動	介護予防と運動について理解する		
6	救急処置	救急処置について理解することができる	1 救急蘇生法	救急蘇生法について理解する	3	
7			2 外科的応急処置	外科的応急処置について理解する		
8	運動プログラムの実際	運動プログラムの実際について理解することができる	1 運動プログラムの作成	運動プログラムの作成について理解する	3	
9			2 メディカルチェック	メディカルチェックについて理解する		
			3 運動療法プログラム	運動療法プログラムについて理解する		
10	運動負荷試験	運動負荷試験について理解することができる	1 運動負荷試験の実際	運動負荷試験の実際について理解する	3	
11						
12	運動行動変容の理論と実際	運動行動変容の理論と実際について理解することができる	1 行動変容	行動変容について理解する	3	
13	運動と心の健康増進	運動と心の健康増進について理解することができる	1 ストレスマネジメントとカウンセリング	ストレスマネジメントとカウンセリングについて理解する		
14	栄養摂取と運動	栄養摂取と運動について理解することができる	1 食生活と健康運動	食生活と健康運動について理解する	3	
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		
<p>評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他</p> <p>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</p> <p>備考 等</p>						