

2021年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科											
健康運動実践指導者対策 1											
対象	1 年次	開講期	後期	区分	選	種別	講義 ⁺ 演習	時間数	30	単位	2
担当教員	五十嵐			実務 経験	有	職種	健康運動指導者				
授業概要											
生活習慣病予防のための運動の理論・実践について学びます。											
到達目標											
健康づくりに関わる指導者として、生活習慣に関連のある疾病や問題となる障害を理解する。健康づくりに対して興味・関心を深めます。											
授業方法											
主に座学にて実施。小テストを繰り返し実施します。											
成績評価方法											
筆記試験・小テスト・非常点											
履修上の注意											
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。											
教科書教材											
健康運動実践指導者養成テキスト											
回数	授業計画										
第1回	～2回概論										
第3回	～4回健康運動指導の施策										
第5回	生活習慣病										

2021年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツトレーナー科	
健康運動実践指導者対策 1	
第 6 回	今までの確認・復習
第 7 回	～ 8 回生活習慣病
第 9 回	～ 1 1 回疾患に関して
第 1 2 回	今までの確認・復習
第 1 3 回	ロコモティブシンドローム
第 1 4 回	認知症
第 1 5 回	まとめ