

2022年度 日本工学院八王子専門学校

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

健康運動指導士対策 2

対象	3年次	開講期	後期	区分	選	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	五十嵐、小林			実務経験	有	職種	健康運動指導士				

授業概要

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。

授業方法

筆記試験の対策を行います。必要に応じて資料を配布し、健康運動指導士として活動するために必要な知識・技能等を学んでいきます。

成績評価方法

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。

履修上の注意

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

必要に応じて適宜、資料を配布します。

回数	授業計画
第1回	オリエンテーション
第2回	体力測定と評価について
第3回	健康づくり運動の実際について①

健康運動指導士対策 2

第4回	健康づくり運動の実際について②
第5回	健康づくり運動の実際について③
第6回	復習①
第7回	救急処置について
第8回	運動プログラムの実際について①
第9回	運動プログラムの実際について②
第10回	復習②
第11回	運動負荷試験について
第12回	運動行動変容の理論と実際について
第13回	運動とこころの健康増進・栄養摂取と運動について
第14回	復習③
第15回	まとめ