

2025年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツトレーナー科三年制

健康運動指導士対策 1

対象	3年次	開講期	前期	区分	選	種別	講義+演習	時間数	30	単位	2
担当教員	南			実務経験	有	職種	スポーツトレーナー				

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

主に座学にて実施。小テストを繰り返し実施。

成績評価方法

筆記試験・小テスト・平常点

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

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	～3回健康管理概論
第4回	～5回健康づくり政策概論

健康運動指導士対策 1

第6回	~7回生活習慣病 (NCD)
第8回	~9回運動生理学
第10回	~11回機能解剖とバイオメカニクス
第12回	~13回健康づくり運動の理論
第14回	運動障害と予防
第15回	まとめ