

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										

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	
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