

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 2											
対象	3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	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											
健康運動実践指導者養成テキスト											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	～3回体力測定と評価										
第4回	～5回健康づくり運動の実際										

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 2	
第6回	～7回救急処置
第8回	～9回運動プログラムの実際
第10回	～11回運動負荷試験
第12回	運動行動変容の理論と実際
第13回	運動と心の健康増進
第14回	栄養摂取と運動
第15回	まとめ