

2025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 1											
対象	3年次	開講期	前期	区分	選	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	南			実務 経験	有	職種	健康運動指導士、健康運動実践指導者				
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：授業内容についての理解とシラバスの確認										
第2回	健康管理概論について：健康管理概論について理解することができる										
第3回	健康づくり施策概論について：健康づくり政策概論について理解することができる										

2025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 1	
第4回	復習①
第5回	生活習慣病（NCD）について①：生活習慣病の各項目を理解することができる
第6回	生活習慣病（NCD）について②：生活習慣病の各項目を理解することができる
第7回	運動生理学について①：呼吸系、神経系を理解することができる
第8回	運動生理学について②：内分泌系を理解することができる
第9回	機能解剖とバイオメカニクスについて①：力学の基礎、エネルギーについて理解することができる
第10回	機能解剖とバイオメカニクスについて②：陸上・水中運動について理解することができる
第11回	健康づくり運動の理論について①：障がい者と青少年期の運動能力について理解できる
第12回	健康づくり運動の理論について②女性の体力・運動能力について理解できる
第13回	運動障害と予防について①：内科的障害と予防について理解できる
第14回	運動障害と予防について②：外科的障害と予防について理解できる
第15回	まとめ