

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 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	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する										
第2回	体力測定と評価について：体力測定と評価方法について理解することができる										
第3回	健康づくり運動の実際について①：健康づくり運動の実際について理解することができる（ウォーミングアップ・クールダウン・ストレッチング・）										

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 2	
第4回	健康づくり運動の実際について②：健康づくり運動の実際について理解することができる (ウォーキング・ジョギング・エアロビックダンス)
第5回	健康づくり運動の実際について③健康づくり運動の実際について理解することができる (水泳・水中運動・介護予防)
第6回	救急処置について①：救急蘇生法について理解する
第7回	救急処置について②：外科的応急処置について理解する
第8回	運動プログラムの実際について①：運動プログラムの作成
第9回	運動プログラムの実際について②：メディカルチェック
第10回	運動プログラムの実際について③：運動療法プログラム
第11回	運動負荷試験について：運動負荷試験について理解することができる
第12回	運動行動変容の理論と実際について：行動変容について理解できる
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①：ストレスマネジメントとカウンセリングについて理解できる
第14回	運動とこころの健康増進・栄養摂取と運動について②：食生活と健康運動について理解できる
第15回	まとめ