

〈別表〉 カリキュラム

講 座	内 容
健康づくり施策概論	「健康づくり施策」「運動基準・運動指針」「生活習慣病と運動疫学」
健康管理概論	「健康の概念、医事法規」「生活習慣病概論」「介護予防概論」
生活習慣病(成人病)	「メタボリックシンドローム」「肥満症」「高血圧症」「高脂血症(高尿酸血症)」「糖尿病」「虚血性心疾患」「骨粗鬆症」「関節リウマチと変形性関節症」
運動生理学	「呼吸器系と運動」「循環器系と運動」「神経系と運動」「骨格筋系と運動」「内分泌系と運動」「運動中の基質・エネルギー代謝(疲労含む)」「運動と免疫能」「高温環境と運動」「水中環境と運動」
機能解剖とバイオメカニクス (運動・動作の力源)	「関節運動と全身運動」「身体構造と力学的運動要因、骨格筋の力特徴」「頭頸部(肩甲帯を含む)の関節運動」「上肢の関節運動」「脊柱と胸郭の運動」「骨盤と下肢の運動」「全身運動と仕事・エネルギー」「陸上での運動・動作各論(歩行)」「水中・水泳運動」
健康づくり運動の理論	「トレーニング概論」「トレーニング条件と反応・トレーニング強度」「筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果」「筋パワーと筋持久力トレーニングの条件とその効果」「全身運動によるエアロビクトレーニンング」「障害者の運動能力の特徴とトレーニング」「青少年期の成長発育とトレーニング」「女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング」「加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング」
運動障害と予防	「内科的障害と予防」「外科的傷害 上肢」「外科的傷害 下肢(膝を含む)」「外科的傷害 脊椎」
体力測定と評価	「体力と運動能力(構成要素)・体力構成要素の測定法」「フィールドテストの実習 中年者」「高齢者の体力測定法」「介護予防に関連する体力測定法とその評価」「身体組成の測定」
健康づくり運動の実際	「ストレッチングと柔軟体操の実際」「体ほぐしと補強運動」「ウォーキングとジョギング」「エアロビクダンス」「水中・水泳運動」「静的レジスタンストレーニング」「動的レジスタンストレーニング」「介護予防と運動」「健康産業施設等現場実習」
救急処置	「救急蘇生法」「外科的処置」
運動プログラムの管理	「健診結果の読み方及び効果判定」「運動のためのメディカルチェックの重要性」「心電図の基礎と記録法(安静時心電図の読み方)」「運動プログラム作成の理論」「服薬者の運動プログラム作成上の注意」「生活習慣病(成人病)に対する適切な運動療法(プログラム作成実習)」
運動負荷試験	「運動負荷試験の実際」「運動負荷試験実習」
運動行動変容の理論と実際	「運動行動変容の理論と実際」

運動と心の健康増進	「心の健康論」「健康づくり運動とカウンセリング」「ストレスアセスメントと対処法(喫煙問題を含む)」
栄養摂取と運動	「食生活と健康運動」「消化と吸収の機構」「栄養素の機能と代謝」「身体活動量の定量法とその実際」「栄養・食事アセスメント(低栄養対策を含む)」

(注)健康運動実践指導者養成講習会カリキュラムは、ここに掲げてある科目に含まれるので省略します。