

カテゴリー

A-1	フィットネス概論	日本の人口動態
		日本人の死因、疾病構造の変化
		運動と健康、肥満と病気の関係
		特定健診・特定保健指導・健康日本21等 行政施策
A-2	運動器の基礎解剖学	身体部位の区分と名称
		骨格と骨のはたらき
		運動習慣が骨に与える影響
		関節の種類と構造
		骨格筋の構造と分類基準
		脊柱の構造と湾曲
体幹の運動と関与する骨格筋		
A-3	運動生理学	骨格筋の構造と筋活動のしくみ
		骨格筋の活動様式
		骨格筋の力と速度の関係
		筋線維タイプと運動単位
		運動のためのエネルギー供給機構
		有酸素性運動と無酸素性運動
		呼吸器の構造と機能
		循環器(心臓と血管)の構造と機能
運動と呼吸循環系		
A-4	トレーニング科学・運動処方	年齢・体力・性差
		トレーニングの原理と原則
		トレーニングの条件(FITT)
		METsと運動強度、エネルギー消費量の推定 運動処方
A-5	運動と栄養・体重管理	食事と栄養
		日本人の食事摂取基準と食事バランスガイド
		身体組成
		肥満の判定基準 体重管理
A-6	心と運動	運動の心理的効用
		運動の開始と継続
		行動変容の理論
		運動とストレス
A-7	運動と安全管理、事故・傷害の予防	運動中止の条件(開始前、運動中)
		運動にかかわる整形外科的な傷害と発生要因
		運動傷害
		怪我の応急処置(RICE)
		運動にかかわる内科的な傷害・疾患への対応 CPR・AED(自動体外式除細動器)

カテゴリー

B	グループエクササイズ指導理論	グループエクササイズ指導の定義と指導者の役割
		グループエクササイズ指導の準備
		グループエクササイズ指導の実際
		指導者の動き
		グループエクササイズのクラス運営 グループエクササイズフィットネスインストラクターのプロになるための心得
C	エアロビックダンスエクササイズ指導理論(AD)	有酸素性運動の基礎知識
		エアロビックダンスエクササイズの歴史と運動特性
		エアロビックダンスエクササイズの基本の動き
		エアロビックダンスエクササイズのプログラミング
		エアロビックダンスエクササイズの指導法
		エアロビックダンスエクササイズの運動環境の整備
D	レジスタンスエクササイズ指導理論(RE)	骨格筋に関する基礎知識
		レジスタンスエクササイズの基礎知識
		レジスタンスエクササイズの基本の動き
		レジスタンスエクササイズのプログラミング レジスタンスエクササイズの指導法
E	ストレッチングエクササイズ指導理論(SE)	骨格筋に関する基礎知識
		ストレッチングの基礎知識
		ストレッチングエクササイズの基本の動き
		ストレッチングエクササイズのプログラミング ストレッチングエクササイズの指導法
F	ウォーキングエクササイズ指導理論(WE)	有酸素性運動の基礎知識
		ウォーキングの運動特性
		ウォーキングエクササイズの基本
		ウォーキングエクササイズのプログラミング
		ウォーキングエクササイズの指導法 ウォーキングシューズとウォーキングイベント
G	アクアウォーキングエクササイズ指導理論(AQW)	有酸素性運動の基礎知識
		アクアエクササイズの歴史と運動特性
		アクアエクササイズの基本の動き
		アクアエクササイズのプログラミング
		アクアエクササイズの指導法
		アクアウォーキングエクササイズ アクアレジスタンスエクササイズ アクアエクササイズの運動環境の整備
H	アクアダンスエクササイズ指導理論(AQD)	有酸素性運動の基礎知識
		アクアエクササイズの歴史と運動特性
		アクアエクササイズの基本の動き
		アクアエクササイズのプログラミング
		アクアエクササイズの指導法
		アクアエクササイズの指導法
		アクアエクササイズの運動環境の整備