

この他、同一の運動を集団で実施できるフロア、又はプールのいずれかの設備を有していることが望ましいこと。

② 多様な運動プログラムを取り入れた運動指導を2年以上行っている者が運営する施設であること。

(オ) 実務経験の内容

(エ)に定める施設において、心肺機能の向上や筋力トレーニングなど、健康の維持、増進を目的とする運動指導に従事している（していた）ことを条件とする。

(カ) 実務経験の証明

① 対象者が勤務経験を有する法人等の代表者は、別に様式を定める実務経験証明書に署名又は記名押印し、証明すること。

なお、実務経験証明書は勤務経験のある法人等ごとに作成すること。

② 対象者が個人で活動している場合は、別に様式を定める実務経験証明書に主として指導を行っている（行っていた）施設の代表者の証明を得るとともに、活動履歴を記した資料を作成すること。

(キ) 実務経験の審査

提出された実務経験証明書に基づき、財団で受験の適否を審査し、決定する。

(ク) その他

実務経験の証明に際し、虚偽の申請が行われた場合は、受験を認めない場合があるほか、合格後であってもこれを取消す場合がある。

(5) 登録更新時講習の充実

ア 基本的な考え方

指導士及び実践指導者制度においては、5年毎の登録更新制度を設けており、更新を希望する者（以下「更新希望者」という。）は、財団が指定する様々な講習会の中から選択した講座を所定の時間数受講することとなっているが、新養成カリキュラムを踏まえつつ、最新の科学的知見に基づく知識及び技能並びに行動変容を促す実践指導力を高めることを目的として、登録更新時講習の充実を図る。

## イ 具体的な見直し内容

全ての更新希望者に受講を義務付ける「基礎講座」と、複数の科目から選択できる「専門講座」により構成する。

「基礎講座」は運動指導に係る最新の科学的知見や政策動向等、「専門講座」は医療関係、フィットネス関係、介護・福祉関係、児童関係、管理関係等各分野における最新の動向等を内容とし、いずれも、適宜、実習を組み合わせたものとする。

### (7) 講座の開催主体

「基礎講座」は、主に財団、関係公益法人が実施する。

「専門講座」は、財団による総合調整の下、関係公益法人、関係学会、関係職能団体、企業等が実施するものとし、多様な内容の講座を揃えるものとする。

財団では、毎年3月末までに各団体からの申請を受けて、それぞれが実施を予定している講演会、講座、研修会等の内容を判断し、適当と認めるものを登録更新時講習の対象講座として認定の上、ホームページ等を通じて更新希望者に受講案内を行う。

### (4) 受講等の手順

更新希望者は、財団が作成する基礎講座・専門講座一覧の中から希望する講座を選定し、当該講座の申込窓口に自ら参加を申し込むこととする。

また、受講後、必ず当該講座を受講したことを示す書類を当該講座の実施者から得るものとする。

### (5) 必要単位数

登録更新に必要な単位数については、指導士は20単位、実践指導者は10単位とするが、養成カリキュラムの内容充実、登録更新時講習の開催状況等を踏まえ、その拡充を検討する。

### (エ) 受講時期

登録証に記載された登録日から3年を経過した日以降に受講することを原則とする。

## (6) その他の見直し

### ア 講師評価制度の導入

養成講習会及び登録更新時講習の内容を、より効果的で充実したものとしていくため、各科目を担当する講師の評価制度を導入することとする。

(7) 評価方法

科目毎に受講者へのアンケート調査を行い、その結果を基に財団が別途設ける委員会において各講師を評価する。

(イ) 評価結果

委員会における評価を踏まえ、必要に応じ講師に講義・実習内容の改善を求めるとともに、別途定める評価基準を下回る者については、次年度以降、講師を依頼しない場合もあることとする。

イ その他

禁煙は生活習慣病予防の重要な要素であることにかんがみ、今回の制度見直しを契機として、指導士及び実践指導者の受験資格に、非喫煙者であることが望ましい旨明記することとする。

(7) 実施時期

指導士制度の見直しについては、平成18年度を準備及び周知期間とし、平成19年度から実施する。

## 5 中長期的な検討課題

現行制度では、健康運動指導士は“運動プログラムの作成”、健康運動実践指導者は“実践指導”を職務としているが、実際の運動指導の現場においては、互いの業務を一人で担うなど、明確な分業体制となっていないケースが多く見受けられる。

委員会では、両者の現状及び今後の運動指導者に期待される役割を踏まえ、運動指導業務における両者の関係、役割分担の在り方等についても検討を行った。

その中では、現行制度の下で事業を円滑に進めているケースもあること、また、今回の見直しの実施状況を勘案する必要があることから、この問題については中長期的な検討課題として位置付けることとした。

参考1 健康運動指導士・健康運動実践指導者の現状について

■ 健康運動指導士の概要

- ① 役割 個々人の心身の状態に応じた、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラムの作成及び指導を行うもの
- ② 資格取得 養成講習会96単位(144時間)受講+試験

■ 健康運動実践指導者の概要

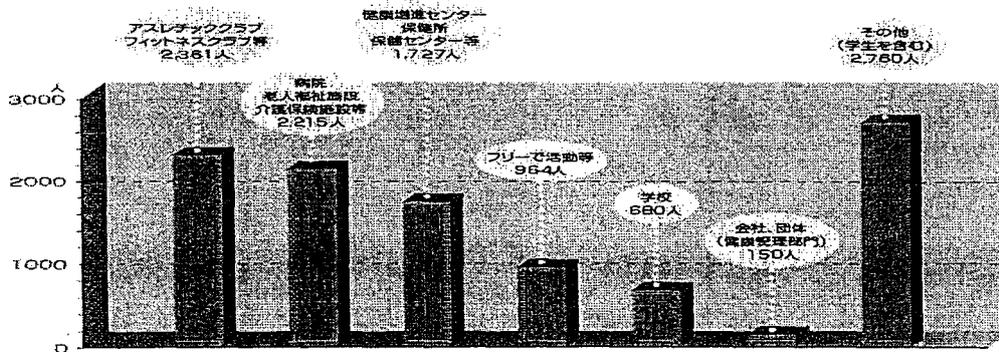
- ① 役割 健康づくりを目的に作成された運動プログラムに基づき、運動の実践指導を実施
- ② 取得方法 ・養成講習会33単位(49.5時間)受講+試験  
・養成校(118校)卒業(見込み)+試験

○財団では、生涯を通じた国民の健康づくりに寄与するため、厚生労働大臣の認定事業として、昭和63年から「健康運動指導士」、平成元年から「健康運動実践指導者」の養成事業を行ってきた。

○認定制度は平成17年度をもって廃止されたが、平成18年度以降は、財団独自の事業として継続し、国民の期待に応える運動指導の専門家を育成していく。

■ 健康運動指導士の活動状況

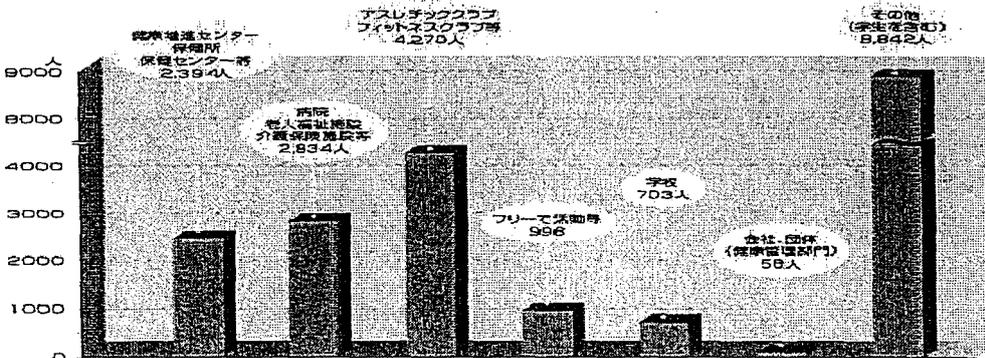
平成8年4月1日現在



全国 10,857人

■ 健康運動実践指導者の活動状況

平成18年4月1日現在



全国 20,097人

参考2 都道府県別健康運動指導士・健康運動実践指導者養成人員

(H18. 4.1 現在)

| 都道府県名 | 指導士   | 指導者   | 都道府県名 | 指導士    | 指導者    |
|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 北海道   | 240   | 770   | 京都    | 238    | 418    |
| 青森    | 101   | 108   | 大阪    | 744    | 1,752  |
| 岩手    | 93    | 297   | 兵庫    | 440    | 1,155  |
| 宮城    | 191   | 469   | 奈良    | 122    | 292    |
| 秋田    | 55    | 68    | 和歌山   | 72     | 99     |
| 山形    | 119   | 193   | 鳥取    | 54     | 89     |
| 福島    | 132   | 151   | 島根    | 72     | 110    |
| 茨城    | 214   | 377   | 岡山    | 289    | 509    |
| 栃木    | 151   | 227   | 広島    | 261    | 422    |
| 群馬    | 133   | 149   | 山口    | 99     | 239    |
| 埼玉    | 585   | 1,168 | 徳島    | 88     | 68     |
| 千葉    | 489   | 882   | 香川    | 101    | 129    |
| 東京    | 1,337 | 2,146 | 愛媛    | 136    | 206    |
| 神奈川   | 815   | 1,430 | 高知    | 51     | 63     |
| 新潟    | 155   | 288   | 福岡    | 531    | 757    |
| 富山    | 96    | 281   | 佐賀    | 85     | 87     |
| 石川    | 102   | 119   | 長崎    | 108    | 103    |
| 福井    | 115   | 68    | 熊本    | 139    | 318    |
| 山梨    | 90    | 112   | 大分    | 73     | 119    |
| 長野    | 228   | 265   | 宮崎    | 105    | 142    |
| 岐阜    | 153   | 324   | 鹿児島   | 174    | 180    |
| 静岡    | 279   | 666   | 沖縄    | 145    | 118    |
| 愛知    | 614   | 1,605 | その他   | 1      | 1      |
| 三重    | 133   | 290   |       |        |        |
| 滋賀    | 109   | 268   | 合計    | 10,857 | 20,097 |

### 参考3 現行の養成講習会受講資格

#### 1 健康運動指導士養成講習会受講資格

- ① 保健師、管理栄養士の資格を有している者
- ② 4年制体育系大学（教育学部保健体育学科含む。）及び医学部保健学科の卒業生（卒業見込者を含む。以下同じ。）
- ③ 看護師、理学療法士、作業療法士又は臨床検査技師の資格保有者であつて、4年制大学卒業生又は資格取得後1年以上運動指導に従事した経験のある者
- ④ 栄養士、准看護師、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゆう師又は柔道整復師資格の保有者であつて、4年制大学卒業生又は資格取得後2年以上運動指導に従事した経験のある者
- ⑤ 体育系短期大学又は体育系専修学校（2年制）卒業生であつて、卒業後2年以上運動指導に従事した経験のある者
- ⑥ ②に掲げる大学以外の大学（4年制）又は体育系専修学校（1年制）の卒業生であつて、卒業後3年以上運動指導に従事した経験のある者
- ⑦ 5年以上運動指導に従事した経験のある者
- ⑧ 健康運動実践指導者の称号を有する者であつて、称号取得後1年以上運動指導に従事した経験のある者
- ⑨ 1から8までと同等以上の能力を有すると認められる者

#### 2 健康運動実践指導者養成講習会受講資格

- ① 体育系短期大学又は体育系専修学校（2年制）若しくはこれと同等以上の学校の卒業生（卒業見込みを含む。）
- ② 3年以上運動指導に従事した経験のある者
- ③ ①、②と同等以上の能力を有すると認められる者（例：運動指導を行うとする下記の有資格者

|  |
|--|
| 保健師 管理栄養士 栄養士 看護師 准看護師 理学療法士<br>作業療法士 臨床検査技師 あん摩マッサージ指圧師 はり師<br>きゆう師 柔道整復師 健康運動指導士 運動指導専門研修修<br>了者（ヘルスケア・トレーナー） アスレティックトレーナー |
|--|

## 参考4 健康づくりのための運動指導者普及定着方策検討委員会設置要綱

### (設 置)

第1条 健康運動指導士及び健康運動実践指導者の今後の普及定着方策の樹立に資するため「健康づくりのための運動指導者普及定着方策検討委員会」（以下「委員会」という。）を置く。

### (所掌事務)

第2条 検討委員会は、前条の趣旨に則り、財団法人 健康・体力づくり事業財団理事長（以下「理事長」という。）の諮問に応じて、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の普及定着について必要な意見を述べ、または提案を行う。

### (組 織)

第3条 委員会は、委員10人以内で組織する。  
2 委員の任期は、平成17年度末までとする。  
3 委員及び専門委員は、関係者、学識経験者のうちから理事長が委嘱する。

### (組 織)

第4条 委員会に委員長を置く。  
2 委員長は、委員の互選によって定める。  
3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。  
4 委員長に事故があるときは、あらかじめ委員長が指名する委員がその職務を代行する。

### (会 議)

第5条 委員会は、委員長が招集する。

### (庶 務)

第6条 委員会の庶務は、指導者養成部において処理する。

### (雑 則)

第7条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

### 附 則

この要綱は、平成17年7月1日から施行する。

健康づくりのための運動指導者普及定着方策検討委員会委員名簿

[50 音順/敬称略]

| 氏 名         | 所 属 ・ 役 職                                 |
|-------------|---|
| 石井 喜八       | 元日本体育大学大学院教授                              |
| 川久保 清       | 共立女子大学家政学部教授                              |
| 斎藤 敏一       | 社団法人日本フィットネス産業協会理事<br>(株式会社 ルネサンス代表取締役社長) |
| ◎田畑 泉       | 独立行政法人国立健康・栄養研究所<br>健康増進プログラムリーダー         |
| 樋口 満        | 早稲田大学スポーツ科学学術院教授                          |
| 古屋 武範       | 株式会社クラブビジネスジャパン代表取締役                      |
| 朴澤 泰治       | 体育大学協議会会長 (学校法人朴沢学園 理事長)                  |
| 三井 外喜和      | 財団法人北陸体力科学研究所健康・スポーツ課長                    |
| 元持 茂        | NPO法人日本健康運動指導士会専務理事                       |
| 中島 誠 (ワザバー) | 厚生労働省大臣官房参事官 (健康・医療保険担当)                  |

◎は委員長

新カリキュラム

現行カリキュラム

| 講座                       | 科目   | 単位数            |                | 科目                             | 項目                          | 単位数                      |                        |   |
|--------------------------|--|----------------|----------------|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------|---|
|                          |  | 講義             | 実習             |                                |                             | 講義                       | 実習                     |   |
| 1. 健康づくり概論(3)            | 健康づくり概論  | 1              |                | 1. 健康管理概論(3)                   | 健康づくり概論・運動指針・運動所必要          | 1                        |                        |   |
|                          | 運動指針・運動基準  | 1              |                |                                | 健康の概念・基本法理                  | 1                        |                        |   |
|                          | 生活習慣病と運動医学   | 1              |                |                                | 介護予防概論                      | 1                        |                        |   |
| 2. 健康管理概論(3)             | 健康の概念・基本法理   | 1              |                | 2. 運動生理学(14)                   | 呼吸器系と運動(1)(2)               | 2                        |                        |   |
|                          | 生活習慣病概論  | 1              |                |                                | 循環器系と運動(1)(2)               | 2                        |                        |   |
|                          | 介護予防概論   | 1              |                |                                | 血液と運動(1)(2)                 | 2                        |                        |   |
| 3. 生活習慣病(成人病)(13)        | メタボリックシンドローム                                       | 1              |                | 3. 栄養摂取と運動(講義5実習2)             | 神経系と運動(1)(2)                | 2                        |                        |   |
|                          | 肥満症(1)(2)  | 2              |                |                                | 骨格筋系と運動(1)(2)               | 2                        |                        |   |
|                          | 高血圧症(1)(2)   | 2              |                |                                | 内分泌系と運動                     | 1                        |                        |   |
|                          | 高脂血症(高脂血症)(1)(2)                                   | 2              |                |                                | 体温調節と運動                     | 1                        |                        |   |
|                          | 糖尿病(1)(2)  | 2              |                |                                | 水中環境・高所の運動                  | 1                        |                        |   |
|                          | 虚血性心疾患(1)(2)                                       | 2              |                |                                | 疲労と運動                       | 1                        |                        |   |
|                          | 骨粗鬆症   | 1              |                |                                |                             |                          |                        |   |
|                          | 関節リウマチと変形性関節症                                      | 1              |                |                                |                             |                          |                        |   |
| 4. 運動生理学(12)             | 呼吸器系と運動  | 1              |                | 4. 機能解剖とバイオメカニクス(運動・動作の力学)(8)  | 食生活と健康運動                    | 1                        |                        |   |
|                          | 循環器系と運動(1)(2)                                      | 2              |                |                                | 消化と吸収の機構                    | 1                        |                        |   |
|                          | 神経系と運動(1)(2)                                       | 2              |                |                                | エネルギー代謝と運動効率                | 1                        |                        |   |
|                          | 骨格筋系と運動(1)(2)                                      | 2              |                |                                | 身体組成と運動                     | 1                        |                        |   |
|                          | 内分泌系と運動  | 1              |                |                                | 肥満度とその判定(1)(2)              | 1                        | 1                      |   |
|                          | 運動中のエネルギー・高質代謝(疲労含む)                               | 1              |                |                                | 肥満判定の技法                     | 1                        | 1                      |   |
|                          | 運動と免疫能   | 1              |                |                                |                             |                          |                        |   |
|                          | 高温環境と運動  | 1              |                |                                |                             |                          |                        |   |
|                          | 水中環境と運動  | 1              |                |                                |                             |                          |                        |   |
|                          | 5. 機能解剖とバイオメカニクス(運動・動作の力学)(8)                      | 関節運動と全身運動      | 1              |                                |                             | 5. 加齢と性差(含む介護予防)(講義3実習2) | 高齢運動と全身運動              | 1 |
| 身体構造と力学的運動原理、骨格筋の力特徴     |  | 1              |                | 身体構造と力学的運動原理、骨格筋の力特徴           | 1                           |                          |                        |   |
| 頸頸部(含む肩甲骨)の関節運動          |  | 1              |                | 頸頸部(含む肩甲骨)の関節運動                | 1                           |                          |                        |   |
| 上肢の関節運動                  |  | 1              |                | 上肢の関節運動                        | 1                           |                          |                        |   |
| 脊柱と胸郭の運動                 |  | 1              |                | 脊柱と胸郭の運動                       | 1                           |                          |                        |   |
| 骨盤と股関節の運動                |  | 1              |                | 骨盤と股関節の運動                      | 1                           |                          |                        |   |
| 全身運動と仕事・エネルギー            |  | 1              |                | 全身運動と仕事・エネルギー                  | 1                           |                          |                        |   |
| 陸上での運動・動作各論(歩行)          |  | 1              |                | 陸上での運動・動作各論                    | 1                           |                          |                        |   |
| 水中・水泳運動                  |  | 1              |                | 水中・水泳運動                        | 1                           |                          |                        |   |
| 6. 健康づくり運動の理論(講義9)       |  | トレーニング概論       | 1              |                                | 6. 生活習慣病(成人病)とその予防(9)       |                          | 生活習慣病概論                | 1 |
|                          | トレーニング条件と反応・トレーニング強度                               | 1              |                | 肥満度                            |                             | 1                        |                        |   |
|                          | 筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果                              | 1              |                | 高血圧症                           |                             | 1                        |                        |   |
|                          | 筋パワーと筋持久力トレーニングの条件とその効果                            | 1              |                | 高脂血症と高尿酸血症                     |                             | 1                        |                        |   |
|                          | 全身運動によるエアロビクトレーニング                                 | 1              |                | 糖尿病                            |                             | 1                        |                        |   |
|                          | 障害者の運動能力の特徴とトレーニング                                 | 1              |                | 骨粗鬆症                           |                             | 1                        |                        |   |
|                          | 青少年期の成長発育とトレーニング                                   | 1              |                | 関節リウマチと変形性関節症                  |                             | 1                        |                        |   |
|                          | 女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング                               | 1              |                | 生活習慣病と運動医学                     |                             | 1                        |                        |   |
|                          | 加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング                                | 1              |                |                                |                             |                          |                        |   |
|                          | 7. 運動障害と予防(5)                                      | 内科的障害と予防(1)(2) | 2              |                                |                             | 7. 心電図、運動負荷試験(2)         | 心電図の基礎と記録法(安静時心電図の読み方) | 1 |
| 外科的障害 上肢                 |  | 1              |                | 運動負荷試験の実施                      | 1                           |                          |                        |   |
| 外科的障害 下肢(膝を含む)           |  | 1              |                |                                |                             |                          |                        |   |
| 外科的障害 背椎                 |  | 1              |                |                                |                             |                          |                        |   |
| 8. 体力測定と評価(講義2実習8)       | 体力と運動能力(構成要素)・体力構成要素の測定法                           | 1              |                | 8. 運動負荷試験実習(4)(実習1心電図も10回用意する) | 運動負荷試験実習(1)~(4)             | 4                        |                        |   |
|                          | フィールドテストの実習 中年者(1)(2)                              | 2              |                |                                | 9. 運動障害と予防(6)               | 内科的障害と予防(1)(2)           | 2                      |   |
|                          | 高齢者の体力測定法(持久力)                                     | 1              |                |                                |                             | 外科的障害 上肢                 | 1                      |   |
|                          | 高齢者の体力測定法(筋力)                                      | 1              |                |                                |                             | 外科的障害 腕                  | 1                      |   |
|                          | 介護予防に関連する体力測定法とその評価(1)(2)                          | 1              |                |                                |                             | 外科的障害 下肢(膝以外)            | 1                      |   |
| 身体組成の測定                  | 1  |                | 外科的障害 背椎       | 1                              |                             |                          |                        |   |
| 9. 健康づくり運動の実施(実習22)      | ストレッチングと柔軟性増進の実施                                   | 1              |                | 10. 健康づくり運動の理論と実践(講義5実習10)     | トレーニング概論                    | 1                        |                        |   |
|                          | 体操くしと体操運動  | 1              |                |                                | トレーニング条件と反応・トレーニング強度        | 1                        |                        |   |
|                          | ウォーキングとジョギング(1)(2)                                 | 2              |                |                                | 筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果       | 1                        |                        |   |
|                          | エアロビクダンス(1)(2)                                     | 2              |                |                                | 筋パワーと筋持久力トレーニングの条件とその効果     | 1                        |                        |   |
|                          | 水中・水泳運動(1)(2)                                      | 2              |                |                                | 全身運動によるエアロビクトレーニング          | 1                        |                        |   |
|                          | 静的レジスタンストレーニング                                     | 1              |                |                                | 障害者の運動能力の特徴とトレーニング          | 1                        |                        |   |
|                          | 動的レジスタンストレーニング                                     | 1              |                |                                | ストレッチングと柔軟性増進の実施            | 1                        | 1                      |   |
|                          | 介護予防と運動(1)(2)                                      | 2              |                |                                | 動きづくりと体操運動                  | 1                        | 1                      |   |
|                          | 健康産業施設等現場実習(10)                                    | 10             |                |                                | ウォーキングとジョギング(1)(2)          | 2                        | 2                      |   |
|                          |  |                |                |                                | エアロビクダンス(1)(2)              | 2                        | 2                      |   |
|                          |  |                | 水中・水泳運動(1)(2)  | 2                              | 2                           |                          |                        |   |
|                          |  |                | 静的レジスタンストレーニング | 1                              | 1                           |                          |                        |   |
|                          |  |                | 動的レジスタンストレーニング | 1                              | 1                           |                          |                        |   |
| 10. 救急処置(講義2実習2)         | 救急処置法(1)(2)  | 1              | 1              | 11. 運動と心の健康増進(5)               | 心の健康論(1)(2)                 | 2                        |                        |   |
|                          | 外科的処置(1)(2)  | 1              | 1              |                                | 健康づくり運動とカウンセリング             | 1                        |                        |   |
| 11. 運動プログラムの管理(講義7実習6)   | 健康増進の読み方及び効果判定(1)(2)                               | 2              |                | 12. 運動プログラムの管理(6)              | 運動行動変容の理論と実践(1)(2)          | 2                        |                        |   |
|                          | 運動のためのメディカルチェックの重要性                                | 1              |                |                                | 運動指導者の立場からメディカルチェックをどう考えるか  | 1                        |                        |   |
|                          | 心電図の基礎と記録法(安静時心電図の読み方)                             | 1              |                |                                | 準備運動・主運動・整理運動の関連と生理的順序      | 1                        |                        |   |
|                          | 運動プログラム作成の理論(1)(2)                                 | 2              |                |                                | 柔軟体操・ストレッチと強度の全身運動          | 1                        |                        |   |
|                          | 障害者の運動プログラム作成上の注意                                  | 1              |                |                                | 心拍数による運動プログラム作成             | 1                        |                        |   |
|                          | 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)(1)~(4)            | 4              |                |                                | 実践開始時のプログラム調整とトレーニング効果の測定評価 | 1                        |                        |   |
| 12. 運動負荷試験(講義1実習4)       | 運動負荷試験の実施  | 1              |                | 13. 体力測定と評価(講義4実習2)            | 目標トレーニング開始後の効果と負荷増進法        | 1                        |                        |   |
|                          | 運動負荷試験実習(1)~(4)                                    | 4              |                |                                | 体力と運動能力(構成要素)・体力構成要素の測定法    | 1                        |                        |   |
| 13. 運動行動変容の理論と実践(講義2実習1) | 運動行動変容の理論と実践(1)(2)(3)                              | 2              | 1              | 14. 救急処置(4)                    | 救急処置法(1)(2)                 | 1                        | 1                      |   |
|                          |  |                |                |                                | 外科的処置(1)(2)                 | 1                        | 1                      |   |
| 14. 運動と心の健康増進(4)         | 心の健康論  | 1              |                |                                |                             |                          |                        |   |
|                          | 健康づくり運動とカウンセリング<br>ストレスマネジメントと対処法(整理問題含む)(1)(2)    | 2              |                |                                |                             |                          |                        |   |
| 15. 栄養摂取と運動(講義4実習1)      | 食生活と健康運動   | 1              |                |                                |                             |                          |                        |   |
|                          | 消化と吸収の機構   | 1              |                |                                |                             |                          |                        |   |
|                          | 栄養素の吸収と代謝  | 1              |                |                                |                             |                          |                        |   |
|                          | 身体活動量の測定法とその実態(1)(2)<br>栄養・食事アセスメント(含む低栄養判定)(1)(2) | 2              | 1              |                                |                             |                          |                        |   |
| 計                        |  | 78             | 42             | 計                              |                             | 74                       | 22                     |   |

保健師・管理栄養士等に係る養成講座科目一部免除

\*表中、空欄が受講免除科目

| 養成講座の科目                       | 項目  | 保健師  | 管理栄養士                                      | 4年制体育系大学等卒業(卒業見込み)者                  | 1年以上運動指導実務経験のある実践指導者                 | 指導士と同等と認める外国の公的資格等 |
|-------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| 1. 健康づくり施策概論(3)               | 健康づくり施策<br>運動指針・運動基準<br>生活習慣病と運動疫学  |  |  | 1<br>1<br>1                          | 1<br>1<br>1                          |                    |
| 2. 健康管理概論(3)                  | 健康の概念、医事法規<br>生活習慣病概論<br>介護予防概論   |  |  | 1<br>1<br>1                          | 1<br>1<br>1                          |                    |
| 3. 生活習慣病(成人病)(12)             | メタボリックシンドローム<br>肥満症(1)(2)<br>高血圧症(1)(2)<br>高脂血症(高尿酸血症)(1)(2)<br>糖尿病(1)(2)<br>虚血性心疾患(1)(2)<br>骨粗鬆症<br>関節リウマチと変形性関節症  |  |  | 1<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>1<br>1 | 1<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>1<br>1 |                    |
| 4. 運動生理学(12)                  | 呼吸器系と運動(1)<br>循環器系と運動(1)(2)<br>神経系と運動(1)(2)<br>骨格筋系と運動(1)(2)<br>内分泌系と運動<br>運動中のエネルギー・基質代謝(疲労含む)<br>運動と免疫能<br>高温環境と運動<br>水中環境と運動   |  |  |                                      |                                      |                    |
| 5. 機能解剖とバイオメカニクス(運動・動作の力源)(9) | 関節運動と全身運動<br>身体構造と力学的運動要因、骨格筋の力特徴<br>頭頸部(含む肩甲帯)の関節運動<br>上肢の関節運動<br>脊柱と胸郭の運動<br>骨盤と股関節の運動<br>全身運動と仕事・エネルギー<br>陸上での運動・動作各論(歩行)<br>水中・水泳運動   | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1  | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1  |                                      |                                      |                    |
| 6. 健康づくり運動の理論(講義9)            | トレーニング概論<br>トレーニング条件と反応・トレーニング強度<br>筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果<br>筋パワーと筋持久カトレーニングの条件とその効果<br>全身運動によるエアロビクトレーニング<br>障害者の運動能力の特徴とトレーニング<br>青少年期の成長発育とトレーニング<br>女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング<br>加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1  | 1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1<br>1  |                                      |                                      |                    |
| 7. 運動障害と予防(5)                 | 内科的障害と予防(1)(2)<br>外科的傷害 上肢<br>外科的傷害 下肢(膝を含む)<br>外科的傷害 脊椎  |  |  |                                      |                                      |                    |
| 8. 体力測定と評価(講義3実習6)            | 体力と運動能力(構成要素)・体力構成要素の測定<br>フィールドテストの実習 中年者(1)(2)<br>高齢者の体力測定法(持久力)<br>高齢者の体力測定法(筋力)<br>介護予防に関連する体力測定法とその評価(1)(2)<br>身体組成の測定   | 1<br>2<br>1<br>1<br>2<br>1                 | 1<br>2<br>1<br>1<br>2<br>1                 |                                      |                                      |                    |
| 9. 健康づくり運動の実際(実習22)           | ストレッチングと柔軟体操の実際<br>体ほぐしと補強運動<br>ウォーキングとジョギング(1)(2)<br>エアロビクダンス(1)(2)<br>水中・水泳運動(1)(2)<br>静的レジスタンストレーニング<br>動的レジスタンストレーニング<br>介護予防と運動(1)(2)<br>健康産業施設等現場実習(10)                                       | 1<br>1<br>2<br>2<br>2<br>1<br>1<br>2<br>10 | 1<br>1<br>2<br>2<br>2<br>1<br>1<br>2<br>10 |                                      | (2)<br>(10)                          |                    |
| 10. 救急処置(講義2実習2)              | 救急蘇生法(1)(2)<br>外科的処置(1)(2)  |  |  |                                      |                                      |                    |
| 11. 運動プログラムの管理(講義7実習6)        | 健診結果の読み方及び効果判定(1)(2)<br>運動のためのメディカルチェックの重要性<br>心電図の基礎と記録法(安静時心電図の読み方)<br>運動プログラム作成の理論(1)(2)<br>服薬者の運動プログラム作成上の注意<br>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)(1)~(6)   | 2<br>1<br>1<br>2<br>1<br>6                 | 2<br>1<br>1<br>2<br>1<br>6                 | 2<br>1<br>1<br>2<br>1<br>6           | 2<br>1<br>1<br>2<br>1<br>6           |                    |
| 12. 運動負荷試験(講義1、実習4)           | 運動負荷試験の実際<br>運動負荷試験実習(1)~(4)  | 1<br>4                                     | 1<br>4                                     | 1<br>4                               | 1<br>4                               |                    |
| 13. 運動行動変容の理論と実際(講義6実習1)      | 運動行動変容の理論と実際(1)(2)(3)   | 3  | 3  | 3                                    | 3                                    |                    |
| 14. 運動と心の健康増進(4)              | 心の健康論<br>健康づくり運動とカウンセリング<br>ストレスアセスメントと対処法(喫煙問題を含む)(1)(2)   |  |  | 2<br>1<br>1                          |                                      |                    |
| 15. 栄養摂取と運動(講義6実習1)           | 食生活と健康運動<br>消化と吸収の機構<br>栄養素の機能と代謝<br>身体活動量の定量法とその実際(1)(2)<br>栄養・食事アセスメント(含む低栄養対策)(1)(2)   |  |  |                                      |                                      |                    |
| 計                             | [講義78実習42 計120単位]   | 69   | 69   | 44(56)                               | 40                                   |                    |
|                               | 免除単位数合計   | 51   | 51   | 76(64)                               | 80                                   |                    |

(個別に判断)

## 実務経験者に係る受講科目

| 養成講座の科目                           | 項目   | 体育系大学<br>等卒+経験<br>年数2年以上             | 体育系短<br>大、専修学<br>校卒+経験<br>年数3年以上     | 経験年数5年<br>以上                         |
|-----------------------------------|--|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. 健康づくり施策概論(3)                   | 健康づくり施策<br>運動指針・運動基準<br>生活習慣病と運動疫学   | 1<br>1<br>1                          | 1<br>1<br>1                          | 1<br>1<br>1                          |
| 2. 健康管理概論(3)                      | 健康の概念、医事法規<br>生活習慣病概論<br>介護予防概論  | 1<br>1<br>1                          | 1<br>1<br>1                          | 1<br>1<br>1                          |
| 3. 生活習慣病(成人病)(12)                 | メタボリックシンドローム<br>肥満症(1)(2)<br>高血圧症(1)(2)<br>高脂血症(高尿酸血症)(1)(2)<br>糖尿病(1)(2)<br>虚血性心疾患(1)(2)<br>骨粗鬆症<br>関節リウマチと変形性関節症   | 1<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>1<br>1 | 1<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>1<br>1 | 1<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>1<br>1 |
| 4. 運動生理学(12)                      | 呼吸器系と運動(1)<br>循環器系と運動(1)(2)<br>神経系と運動(1)(2)<br>骨格筋系と運動(1)(2)<br>内分泌系と運動<br>運動中のエネルギー・基質代謝(疲労含む)<br>運動と免疫能<br>高温環境と運動<br>水中環境と運動  |                                      |                                      |                                      |
| 5. 機能解剖とバイオメカニクス<br>(運動・動作の力源)(9) | 関節運動と全身運動<br>身体構造と力学的運動要因、骨格筋の力特徴<br>頭頸部(含む肩甲帯)の関節運動<br>上肢の関節運動<br>脊柱と胸郭の運動<br>骨盤と股関節の運動<br>全身運動と仕事・エネルギー<br>陸上での運動・動作各論(歩行)<br>水中・水泳運動  |                                      |                                      |                                      |
| 6. 健康づくり運動の理論(講義9)                | トレーニング概論<br>トレーニング条件と反応・トレーニング強度<br>筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果<br>筋パワーと筋持久カトレーニングの条件とその効果<br>全身運動によるエアロビクトレーニン<br>障害者の運動能力の特徴とトレーニング<br>青少年期の成長発育とトレーニング<br>女性の体力・運動能力の特徴とトレーニング<br>加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング |                                      |                                      |                                      |
| 7. 運動障害と予防(5)                     | 内科的障害と予防(1)(2)<br>外科的障害 上肢<br>外科的障害 下肢(膝を含む)<br>外科的障害 脊椎   |                                      |                                      |                                      |
| 8. 体力測定と評価(講義3実習6)                | 体力と運動能力(構成要素)・体力構成要素の測定法<br>フィールドテストの実習 中年者(1)(2)<br>高齢者の体力測定法(持久力)<br>高齢者の体力測定法(筋力)<br>介護予防に関連する体力測定法とその評価(1)(2)<br>身体組成の測定   |                                      |                                      |                                      |
| 9. 健康づくり運動の実践(実習22)               | ストレッチングと柔軟体操の実践<br>体ほぐしと補強運動<br>ウォーキングとジョギング(1)(2)<br>エアロビクダンス(1)(2)<br>水中・水泳運動(1)(2)<br>静的レジスタンストレーニング<br>動的レジスタンストレーニング<br>介護予防と運動(1)(2)<br>健康産業施設等現場実習(10)                                      |                                      |                                      |                                      |
| 10. 救急処置(講義2実習2)                  | 救急蘇生法(1)(2)<br>外科的処置(1)(2)   |                                      |                                      |                                      |
| 11. 運動プログラムの管理<br>(講義7実習6)        | 健診結果の読み方及び効果判定(1)(2)<br>運動のためのメディカルチェックの重要性<br>心電図の基礎と記録法(安静時心電図の読み方)<br>運動プログラム作成の理論(1)(2)<br>服薬者の運動プログラム作成上の注意<br>生活習慣病(成人病)に対する適切な運動療法<br>(プログラム作成実習)(1)~(6)                                    | 1                                    | 1                                    | 1                                    |
| 12. 運動負荷試験(講義1、実習4)               | 運動負荷試験の実践<br>運動負荷試験実習(1)~(4)   | 1                                    | 1                                    | 1                                    |
| 13. 運動行動変容の理論と実際<br>(講義6実習1)      | 運動行動変容の理論と実際(1)(2)(3)  | 3                                    | 3                                    | 3                                    |
| 14. 運動と心の健康増進(4)                  | 心の健康論<br>健康づくり運動とカウンセリング<br>ストレスアセスメントと対処法(喫煙問題を含む)(1)(2)  |                                      |                                      |                                      |
| 15. 栄養摂取と運動(講義6実習1)               | 食生活と健康運動<br>消化と吸収の機構<br>栄養素の機能と代謝<br>身体活動量の定量法とその実際(1)(2)<br>栄養・食事アセスメント(含む低栄養対策)(1)(2)  |                                      |                                      |                                      |
| 計                                 | [講義78実習42 計120単位]  | 24                                   | 24                                   | 24                                   |
|                                   | 免除単位数合計  | 96                                   | 96                                   | 96                                   |