

## 授業科目

## 健康運動指導論

担当教員名 佐藤 敏郎、佐藤 晶子、佐藤 大輔、下門 洋文	対象学年	4	対象学科	スポ
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	30

## ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	◎	◎	○	○

## 授業の概要

健康づくりに関する講義と問題演習を繰返し行うことで、健康運動指導士としての素地を作る。

## 授業の目的

健康運動を指導するために必要な知識を修得する。

## 学習目標

健康に関する諸問題を説明できる。  
健康増進に関するアプローチを説明できる。  
健康増進のための指導法を説明できる。

## 授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	健康づくり施策概論	演習	佐藤 敏郎 他
2	健康管理概論	演習	佐藤 敏郎 他
3	生活習慣病	演習	佐藤 敏郎 他
4	運動生理学	演習	佐藤 敏郎 他
5	機能解剖とバイオメカニクス	演習	佐藤 敏郎 他
6	健康づくり運動の理論	演習	佐藤 大輔 他
7	運動障害と予防	演習	佐藤 大輔 他
8	体力測定と評価	演習	佐藤 大輔 他
9	健康づくり運動の実際	演習	佐藤 大輔 他
10	救急処置	演習	佐藤 大輔 他
11	運動プログラムの管理	演習	佐藤 晶子 他
12	運動負荷試験	演習	佐藤 晶子 他
13	運動行動変容の理論と実際	演習	佐藤 晶子 他
14	運動と心の健康増進	演習	佐藤 晶子 他
15	栄養摂取と運動	演習	佐藤 晶子 他

## 使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書	健康運動指導士養成講習会テキスト(上・下)	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団		16,500円	教科書の購入は、新年度の学科オリエンテーションの際に案内します。
参考書						
その他の資料						

## 評価方法

筆記試験

## 履修上の留意点

健康運動指導士受験に必須です。

## オフィスアワー・連絡先

佐藤敏郎；毎週月曜日 12:10-13:10 tos-sato@nuhw.ac.jp  
佐藤晶子；毎週木曜日 12:10-13:10 akiko-sato@nuhw.ac.jp  
佐藤大輔；毎週月曜日 12:10-13:10 daisuke@nuhw.ac.jp  
下門洋文；毎週火曜日 12:10-13:10 shimojo@nuhw.ac.jp