

専門科目カリキュラム

科目名	内 容	時間数
I 運動と健康	1. スポーツプログラマーの役割	2
	2. 運動と健康	
II フィットネスプログラムの実際	1. フィットネストレーニング (基本的方法含む)	6
	1) 全身持久力・身体組成系	
	2) 筋力／筋持久力系	
	3) 柔軟性系	
	4) 調整力系	
	2. 体操系	3
	1) 体操	
	2) ストレッチング	
	3. エアロビクス系	
	1) ウォーキング・ジョギング	3
	2) エアロビクスダンス	3
	4. レクリエーション・スポーツ系	3
	1) 軽スポーツ	
	2) 運動ゲーム	
	5. 対象別フィットネスプログラム※	
1) 壮年(中年)のフィットネスプログラム	3	
2) 高齢者のフィットネスプログラム	3	
3) 女性のフィットネスプログラム	3	
4) 障害者のフィットネスプログラム	3	
III フィットネスと健康管理	1. フィットネスと体調	2
	1) 体調チェックの意義と方法	
	2) スポーツと疲労回復(栄養と休養)	
	2. フィットネスと安全	3
1) ウォーミングアップ		
2) ケーリングダウン		
IV 体力測定と評価	1. 体力測定の方法	4
	2. 測定結果の処理	
	3. 体力評価とスポーツプログラム	
V スポーツ相談の実際	1. スポーツ相談の意義	3
	2. スポーツ相談の実際	
	1) スポーツ相談の技術	
2) スポーツ相談の実習		
		44

※網掛けは健康運動指導士資格保有者の受講科目です。

※過年度受講者(旧カリキュラム実施年次受講者)につきましては公益財団法人日本体育施設協会 事業部 (03-5972-1983)までお問い合わせください。