健康運動指導士現場実習

科目ナンバリング　AHS-402
選択　2単位

蛭間　栄介

1. 授業の概要（ねらい）

健康運動指導士資格に必要なすべての講義内容を理解した上で、健康運動指導士に必要な現場での活動の仕方について学修します。内容としては、接遇、施設管理業務および運動指導について学修します。運動指導は、市区町村の中高齢者を対象にした健康教室や企業の従業員を対象にしたリフレッシュ教室で体力測定および運動指導を担当します。

2. 授業の到達目標

1.健康運動指導士として、各対象者の体力測定・評価および基本的な運動プログラムの作成ができる。
2.健康のための運動指導や正しいデモンストレーションができる。
3.運動施設における接遇待遇について実施できる。
4.介護予防のための評価と運動指導ができる。

3. 成績評価の方法および基準

現場実習先からの評価（50%）と実習ノート（50%）から評価をします。欠席は減点（5点）とします。

4. 教科書・参考文献

教科書
健康・体力づくり事業財団 著　『健康運動指導士養成講習会テキスト上 下』
必要に応じてプリントを配布します。
参考文献
小澤治夫・西端泉 著　『最新　フィットネス基礎理論』　（社）日本エアロビックフィットネス協会（JAFA）

5. 準備学修の内容

テキストおよび参考書に指定してある教科書の内容を事前に読んで、健康運動指導士の役割について理解し、授業ノートにまとめておいてください。また、運動指導や対象別の体力測定や運動指導法について理解しておいてください。
これらの内容を授業ノートにまとめておいてください。

6. その他履修上の注意事項

夏休み期間中に2週間の宿泊を伴う実習があります。

7. 授業内容

【第1回】　LMSで履修を確認してください。
健康運動指導士に必要な現場実習と実習内容について理解する。
生活習慣病予防と運動との関連について説明できる。
【第2回】　健康運動指導士の役割と健康増進施設について説明できる。
【第3回】　健康産業施設における接遇実習について説明できる。
【第4回】　健康産業施設における施設管理業務について説明できる。
【第5回】　健康産業施設における安全管理体制と起こりうる事故対応について説明できる。
【第6回】　運動指導の個別指導とグループエクササイズについて説明できる。
【第7回】　水中エクササイズの管理と指導について説明できる。
【第8回】　健康産業施設における健康体力測定について実施できる。
【第9回】　健康産業施設における一般健常者を対象にした健康運動指導について説明できる。（ケーススタディーを含む）
【第10回】　高齢者を対象にした介護予防のための体力測定について説明できる。
【第11回】　健康産業施設における高齢者を対象にした介護予防のための運動指導について説明できる。（ケーススタディーを含む）
【第12回】　特定保健指導における健康運動指導士の役割について説明できる。
【第13回】　現場実習における報告について発表する。
【第14回】　現場実習における報告について発表する。
【第15回】　まとめ