

## 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

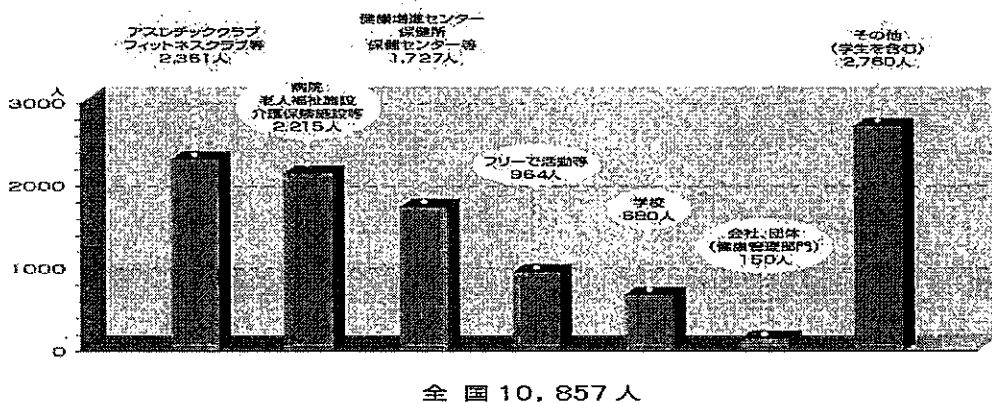
- ① 役割 健康づくりを目的に作成された運動プログラムに基づき、運動の実践指導を実施
- ② 取得方法 ・養成講習会33単位(49.5時間)受講+試験  
・養成校(118校)卒業(見込み)+試験

○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。

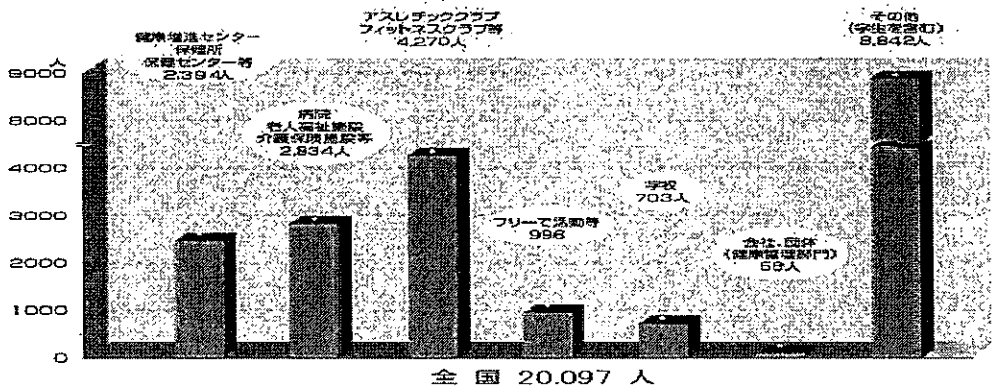
### ■ 健康運動指導士の活動状況

平成8年4月1日現在



### ■ 健康運動実践指導者の活動状況

平成18年4月1日現在



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って、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、きゅう師又は柔道整復師資格の保有者であって、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）卒業生であって、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）の卒業生であって、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って、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 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 きゅう師 柔道整復師 健康運動指導士 運動指導専門研修修 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 (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 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 (オザンパー)	厚生労働省大臣官房参事官 (健康・医療保険担当)

◎は委員長

旧年度	新カリキュラム		旧カリキュラム		項目	単位数			
	科目	単位数	科目	単位数		試験	実習		
1. 健康づくり経営概論(3)	健康づくり経営	1	1. 健康管理概論(3)	健康管理概論(3)	健康づくり経営概論・運動所業量	1			
	運動指針・運動基準	1		健康の概念、医学法規	1				
	生活習慣病と運動処方	1		介護予防概論	1				
2. 健康管理概論(3)	健康の概念、医学法規	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)(12)	メタボリックシンドローム	1	3. 栄養摂取と運動(試験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		4. 機能解剖とバイオメカニクス(運動・動作の力学)(4)	食生活と健康運動	1			
	関節リウマチと変形性関節症	1			消化と吸収の機構	1			
	4. 運動生理学(12)	呼吸器系と運動			1	エネルギー代謝率と活動指数	1		
		循環器系と運動(1)(2)			2	身体組成と運動	1		
神経系と運動(1)(2)		2	肥満度とその判定(1)(2)		1	1			
骨格筋系と運動(1)(2)	2	肥満判定の技法	1		1				
内分泌系と運動	1	5. 機能解剖とバイオメカニクス(運動・動作の力学)(4)	関節運動と全身運動		1				
運動中のエネルギー・基質代謝(疲労含む)	1		身体構造と力学的運動要因、骨格筋の力特徴		1				
運動と免疫系	1		頸腰部(含む肩甲骨)の関節運動		1				
高温環境と運動	1		上肢の関節運動		1				
水中環境と運動	1		脊柱と胸郭の運動	1					
5. 機能解剖とバイオメカニクス(運動・動作の力学)(4)	関節運動と全身運動		1	骨盤と股関節の運動	1				
	身体構造と力学的運動要因、骨格筋の力特徴		1	全身運動と仕事・エネルギー	1				
	頸腰部(含む肩甲骨)の関節運動		1	陸上での運動・動作各論(歩行)	1				
上肢の関節運動	1		5. 加齢と任意(含む介護予防)(試験3実習2)	水中・水泳運動	1				
脊柱と胸郭の運動	1			青少年期の成長発育とトレーニング	1				
骨盤と股関節の運動	1	女性の体か・運動能力の特徴とトレーニング		1					
全身運動と仕事・エネルギー	1	加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング		1					
陸上での運動・動作各論(歩行)	1	介護予防と運動(1)(2)		1		2			
水中・水泳運動	1	6. 生活習慣病(成人病)とその予防(4)		生活習慣病概論	1				
6. 健康づくり運動の理論(試験3)	トレーニング概論			1	肥満症	1			
	トレーニング条件と反応・トレーニング強度			1	高血圧症	1			
	筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果			1	高脂血症と高尿酸血症	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			虚血性心疾患	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					
女性の体か・運動能力の特徴とトレーニング	1		生活習慣病と運動処方	1					
加齢に伴う体力の自然減退とトレーニング	1		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				
7. 運動障害と予防(5)	内科的障害と予防(1)(2)	2		運動負荷試験の実際	1				
	外科的障害 上肢	1		8. 運動負荷試験実習(4)(実習心電図等10例程度とする)	運動負荷試験実習(1)~(4)	4			
	外科的障害 下肢(膝を含む)	1			9. 運動障害と予防(4)	内科的障害と予防(1)(2)	2		
外科的障害 背椎	1	外科的障害 上肢				1			
8. 体力測定と評価(試験2実習4)	体力と運動能力(構成要素)・体力構成要素の測定法	1		外科的障害 膝		1			
	フィールドテストの実習 中年層(1)(2)	2		外科的障害 下肢(膝以外)	1				
	高齢者の体力測定法(持久力)	1		外科的障害 背椎	1				
高齢者の体力測定法(筋力)	1	10. 健康づくり運動の理論と実際(試験4実習10)		トレーニング概論	1				
介護予防に関連する体力測定法とその評価(1)(2)	1			トレーニング条件と反応・トレーニング強度	1				
身体組成の測定	1		筋力と筋量増強のトレーニング条件とその効果	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		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				
	体操(1)(2)		2	全身運動によるエアロビクトレーニング	1				
	エアロビクダンス(1)(2)		2	障害者の運動能力の特徴とトレーニング	1				
水中・水泳運動(1)(2)	2		ストレッチングと柔軟体操の実際	1		1			
静的レジスタンストレーニング	1		動きづくりと種別運動	1		1			
動的レジスタンストレーニング	1		ウォーキングとジョギング(1)(2)	2		2			
介護予防と運動(1)(2)	2		エアロビクダンス(1)(2)	2		2			
屏東産業施設等環境実習(1)(2)	10	水中・水泳運動(1)(2)	2		2				
10. 救急処置(試験2実習2)	救急処置法(1)(2)	1	静的レジスタンストレーニング	1		1			
	外科的処置(1)(2)	1	動的レジスタンストレーニング	1		1			
	11. 運動プログラムの管理(試験2実習4)	運動結果の読み方及び効果判定(1)(2)	2	介護予防と運動(1)(2)	2		2		
運動のためのメディカルチェックの重要性		1	屏東産業施設等環境実習(1)(2)	10					
心電図の基礎と記録法(安静時心電図の読み方)		1	11. 運動と心の健康増進(5)	心の健康論(1)(2)	2				
運動プログラム作成の理論(1)(2)	2	健康づくり運動とカウンセリング		1					
運動プログラムの作成上の注意	1	運動行動実習の理論と実際(1)(2)		2					
生活習慣病(成人病)に対する適切な運動処方(プログラム作成実習)(1)~(4)	6	12. 運動プログラムの管理(4)	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					
12. 運動負荷試験(試験1実習4)	運動負荷試験の実際		1	準備運動・主運動・整理運動の関連と生理的順序	1				
	運動負荷試験実習(1)~(4)		4	柔軟体操・ストレッチと種別運動の全身運動	1				
	運動能力の分類と測定法(フィールドテスト)	1	心拍数による運動プログラム作成	1					
13. 運動行動実習の理論と実際(試験2実習1)	運動行動実習の理論と実際(1)(2)(3)	2	実証的結核のプログラム修正とトレーニング効果の測定評価	1					
	心臓の自律性	1	目標トレーニング前後の効果と負荷増進法	1					
	健康づくり運動とカウンセリング	1	13. 体力測定と評価(試験4実習2)	体力と運動能力(構成要素)・体力構成要素の測定法	1				
ストレスアセスメントと対処法(管理問題を含む)(1)(2)	2	運動能力の分類と測定法(フィールドテスト)		1					
疲労と回復の機構	1	フィールドテストの実習(1)(2)		1		2			
14. 運動と心の健康増進(4)	疲労と回復の機構	1	疲労と回復の機構	1					
	疲労と回復の機構	1	疲労と回復の機構	1					
	疲労と回復の機構	1	疲労と回復の機構	1					
15. 栄養摂取と運動(試験5実習1)	食生活と健康運動	1	14. 救急処置(4)	救急処置法(1)(2)	1	1			
	消化と吸収の機構	1		外科的処置(1)(2)	1	1			
	栄養素の吸収と代謝	1							
身体活動量の測定法とその実際(1)(2)	1								
栄養・食生活アセスメント(含む栄養相談)(1)(2)	2								
計		78	42			74	22		
		120				96			

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