

運動指導者団体連絡協議会
運動指導に従事する運動指導者に必要な知識と技能

領域	具体的な内容
トレーニング・運動・健康づくり概論	<ul style="list-style-type: none"> ・体力や健康づくりの運動、トレーニング等の運動指導の概念、概論 ・健康の概念 ・フィットネス概論
解剖学	<ul style="list-style-type: none"> ・機能解剖学 ・解剖生理学
生体力学 (バイオメカニクス)	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ、エクササイズ、日常動作等のバイオメカニクス
運動生理学	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸循環器系 ・エネルギー代謝 ・内分泌系 ・筋、骨格、神経系 ・発育、発達概論 ・老化の過程と機能変化
栄養学	<ul style="list-style-type: none"> ・5大栄養素、栄養学の基礎 ・栄養のガイドライン ・スポーツ選手、女性、子ども、高齢者に対応した栄養学 ・健康とパフォーマンスにおける栄養学的要因 ・摂食障害と肥満
心理学	<ul style="list-style-type: none"> ・行動心理学 ・行動変容理論 ・動機づけと運動継続、カウンセリング ・エクササイズの心理的効果
測定と評価	<ul style="list-style-type: none"> ・運動指導における測定、評価、統計処理法 ・体力測定の理論 ・体力測定の実際と評価
運動指導上の安全管理	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者の役割と業務、指導上の留意点 ・安全管理、施設の管理、環境整備 ・指導に関わる法律と契約
運動傷害防止と救急対応	<ul style="list-style-type: none"> ・応急手当、CPR、AED ・リスクマネジメント ・メディカルチェック、内科的障害、整形外科的障害
運動指導の実技と指導法	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニングの原理原則、トレーニングの種類と指導法 ・無酸素的運動、有酸素的運動の理論と指導法 ・運動プログラム作成法 ・ウォーミングアップ、クーリングダウン ・ストレッチング

※各内容は学術的な根拠を有し、最新の知見に基づいた内容であることが求められる

策定 2026年6月25日