

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