

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	・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	・機能解剖学 ・解剖生理学
生体力学 (バイオメカニクス)	・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	・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	・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	・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	・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	・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	・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	・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