



至学館大学
SHIGAKKAN UNIVERSITY



健康運動指導士

気になるギモンに
こたえます！

健康スポーツ科学科
栄養科学科(令和3年度より開講)





アスレチッククラブ
フィットネスクラブ



介護老人保健施設
社会福祉施設



病院、保健所など
医療機関



健保組合、会社
学校

Q

健康運動指導士とは？

運動面から人々の健康を支えるスペシャリストです

A

健康運動指導士は、人々の健康を維持・改善するために「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や、実践指導計画の調整等を行う」専門家です。

主な仕事内容

病院や福祉施設などのメディカルスタッフと連携、民間の施設などのスタッフとして、

- 運動プログラムの作成
- 運動指導 対象者：子ども～中・高齢者、アスリート

内科系	<ul style="list-style-type: none"> ・メタボリック症候群の予防 ・生活習慣病ハイリスク者の改善 ・心臓・腎臓リハビリテーション
外科系	<ul style="list-style-type: none"> ・整形外科的疾患(腰痛、膝痛、肩こりなど)予防 ・ロコモティブシンドローム・フレイル予防
心療内科系	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルス(心理)サポート
複合系	<ul style="list-style-type: none"> ・介護・認知症予防 ・特定保健指導 ・スポーツ障害(内科・外科)予防

Q

健康運動指導士になるには？

養成講習会を受講し、認定試験に合格する必要があります

A

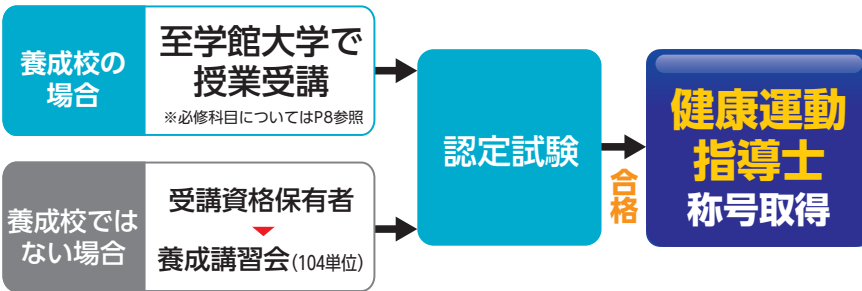
至学館大学は **健康運動指導士の養成校** に認定されています

養成校では、**養成講習会**と**受講料免除**
(約35万円)

養成校のメリット

- 指導現場実習の授業があり、実践力が身に付く
- 4大卒しか受験資格がない（取得すると他の資格の講習会などが免除になる）
- 有資格者は資格手当などがつく運動施設・会社もある
- 特に公共の運動施設では資格保持者が重要視される
- 就職してからも得（講師派遣の依頼の時、有資格者の条件が多い）

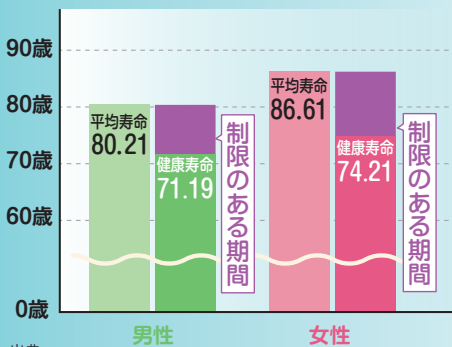
健康運動指導士への道のり



なぜ今、健康運動指導士？

「健康寿命」とは心身ともに健康で、日常生活に制限なく自立して生活できる期間のことです。健康寿命をのばし、自分の人生を自分らしく過ごせる期間を長くするために、医学知識と運動指導技術のスペシャリストである健康運動指導士による「健康」と「運動」についての指導が今、必要とされています。

平均寿命と健康寿命のイメージ



出典：

- 平均寿命
厚生労働省「平成25年簡易生命表」
- 健康寿命
厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」
「平成25年国民生活基礎調査」
総務省「平成25年推移人口」より算出



健康運動指導士として 活躍する 卒業生たち

至学館大学を卒業したプロフェッショナルたちにインタビューしました。

健康運動指導士を取得した学生の主な就職先

- メディカルフィットネス(※)関連
(医) 慈和会 吉田整形外科あいちスポーツクリニック スポーツ&メディカルフィットネスセンター テラソル / (医) 慈和会 吉田整形外科病院 スポーツ&メディカルフィットネスセンター ラ・サンテ、(社) 峰和会 鈴鹿回生病院 スポーツ医学センター / ヴァルヴァーレ本陣メディカルフィットネス / 秩父メディカルフィットネス / (医) 社団 三遠メディメイツ メディカルフィットネスMatesClub / (医) いつき会 / (医) 社団若葉会 高重記念クリニック / (医) 高陵会 恵那ファミリークリニック メディカルフィットネスfamiliar
- 公共運動施設関連
飛鳥村役場すこやかセンター / シンコースポーツ / (公財) 愛知県健康づくり振興事業団 / (公財) 春日井市スポーツ / ふれあい財団 / 行政機関・市役所
- パーソナルトレーナー関連
パーソナルフィットネススタジオVision / Personal gym Nafis / luxuryspace ACT / CAMOUFLAGE / AXIS / パーソナルジムRat
- 高齢者運動指導関連
名鉄ライフサポート / (医) 宏友会 竹内整形外科 / 内科クリニック / ルネサンス(元氣ジム) / JA静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院 / (福) 長寿会 / ウイングル / (特医) フェニックス / ケアパートナー / (福) 恩賜財団愛知県同胞援護会 / KIT / (医) 宏友会 ゆうゆうの里
- 健康管理事業
あまの創健
- 民間スポーツクラブ・フィットネスクラブ
ルネサンス / RIZAP / アクトス / コバン / アイレクス スポーツライフ / プレミアムサポート アステイスポーツクラブ / カーブス / 東祥 ホリテイスポーツクラブ / エポックススポーツクラブ / 伊勢湾マリン開発 / ワールドワークス / エクセントロイアル / FEELCONNECTION / 大垣北スイミングスクール / ケー・アンド・イー / 豊和 / イトマンスイミングスクール
- その他(健康・スポーツ関連)
アシックス商事 / ニシ / スポーツ / プーマジャパン / ヒマラヤ / ゼビオホールディングス / ファクトリージャパングループ / ゴールドウィン / ボティワークホールディングス / 八神製作所 / メガスポーツ / 協和医科器械 / ヘルスカンパニー / 松本義肢製作所 / 整体屋ぎん / ササキ / ゲンキ / アイガ / インターネットインフィニティー / 蒲郡海洋開発 / (社) 聖隷福祉事業団 浜松市リハビリテーション病院 / (社) 三重県厚生事業団 / (医) はなみずき整形外科スポーツクリニック / 太極堂接骨院 / 至学館大学等教員 / 中学校教員 / 高等学校教員 / プロスポーツ選手

※メディカルフィットネスとは
病院・診療所に併設された運動施設で、主に生活習慣病の予防・改善、運動器疾患に対する運動指導を行います。



メディカルフィットネス

●鈴鹿回生病院
スポーツ医学センター
石山 亜依

いしやま あい 1995年4月9日生まれ。三重県立松阪高校→至学館大学健康スポーツ科学科→鈴鹿回生病院

- Q どのような業務内容ですか？
- A トレーニング指導を主に行っています。トレーニングを行うにあたって、体力測定や検診結果の説明等もあわせて行っています。
- Q 病院内ならではの良さはありますか？
- A 医師や看護師との連携がとりやすいことです。
- Q やりがいはなんですか？
- A 来てくれた利用者さんに対してアドバイスできたときです。また、地元ならではの環境もやがいのうちの1つです。
- Q 健康運動指導士の資格は仕事にどのように役立っていますか？
- A 今の仕事は健康運動指導士の資格が必須です。「健康運動指導士」と名乗れるので、ただのトレーナーではなく、理学療法士等の方たちと同じ立場として接してもらえます。
- Q なぜ健康運動指導士の資格を取得しましたか？
- A 大学に入る前から取ろうと思っていました。もともと教えることが好きでしたし、超高齢社会を見据えて、というのが理由です。
- Q 至学館大学の健康運動指導士関連の授業や先生方などの魅力を教えてください。
- A 4年次の授業で健康運動指導士の演習・特講の授業があることです。試験の要点を教えてくれるので、とてもよかったです。
- Q これから至学館で健康運動指導士を目指す学生にメッセージをお願いします。
- A 分からないことはそのままにしないように！学びやすい環境を自分で作ってください。



公共運動施設



●シンコースポーツ株式会社
小池 美穂菜

こいけ みほな 1996年10月17日生まれ。光ヶ丘女子高校→至学館大学健康スポーツ科学科→至学館大学大学院→シンコースポーツ株式会社
現在も体操現役 マスターズで全日本総合3位

- Q どのような業務内容ですか？
- A 岡崎げんき館の指定管理者として、施設の運営・管理を中心に、イベントや運動指導などを行っています。
- Q 岡崎げんき館とはどのような場所ですか？
- A 岡崎市の公共施設です。「保健衛生ゾーン」「健康づくりゾーン」「子ども育成ゾーン」「市民交流ゾーン」の4つのゾーンがあり、健康づくりのための様々なサービスを提供しています。
- Q 健康運動指導士の資格は仕事にどのように役立っていますか？
- A 身体のことなど、基礎的なことから学ぶことができました。今の有酸素系の運動指導についても、健康運動指導士の資格取得のために学んだことが活かしています。
- Q なぜ健康運動指導士の資格を取得しましたか？
- A 身体を動かすことが好きなのでスポーツ関係の職に就きたいと思っていました。それに必要だと思って取りました。
- Q 至学館大学で健康運動指導士の資格を取得して良かったことを教えてください。
- A 授業で要点を教えてくれるので試験に臨みやすかったです。部活をしていたので、授業でしっかり学んで、両立することができました。養成校であることも魅力でした。
- Q 至学館大学の健康運動指導士関連の授業や先生方などの魅力を教えてください。
- A 先生方との距離が近く、相談しやすいことです。
- Q これから至学館で健康運動指導士を目指す学生にメッセージをお願いします。
- A 資格を取得することで、未来の選択肢の幅が大きく広がります。先生方と共に頑張ってください！



パーソナルトレーナー

●luxury space ACT
水谷 亮太

みずたに りょうた 1997年2月26日生まれ。愛知県立武豊高校→至学館大学健康スポーツ科学科→「luxury space ACT」
第9回愛知県クラシックボディビル選手権大会
175cm超級優勝・ベストポージャー賞

- Q どのような業務内容ですか？
- A パーソナルで1セッション1時間のトレーニング指導が主な業務です。あわせて食事指導なども行い、長きにわたって続けることのできる身体づくりをサポートしています。
- Q コンセプトの「高級」とは？
- A 料金も高級ですが、設備やトレーナーも含め、ここに来ることがステータス・周りに自慢したくなるような「高級」ジムです。
- Q どのような客層が多いですか？
- A 一般の健康志向の方が中心で、競技者も利用しています。
- Q パーソナルならではの良さを教えてください。
- A お客様を“線”で見られることです。(まとめて“お客様”ではなく、1人1人見られること)また、一般的なトレーニング方法に加え、その人に合った指導ができることです。
- Q なぜ健康運動指導士の資格を取得しましたか？
- A 将来運動に関することに携わりたいと思っていたのと、トレーニング系の仕事に就くのであれば必須だと思ったからです。
- Q 至学館大学の健康運動指導士関連の授業や先生方などの魅力を教えてください。
- A アットホームな校風です。また、模試や授業が豊富で、資格取得に向けてちゃんと取り組まないと焦るような環境を作ってくれていたことが良かったです。
- Q 具体的にどのような授業が役立ちましたか？
- A 解剖生理学やトレーニング科学の授業はもちろん、栄養に関する授業が自分のトレーニングにも役立ちました。
- Q これから至学館で健康運動指導士を目指す学生にメッセージをお願いします。
- A 学んだことをぜひ実践してください！自分の身になります！



独立パーソナルジム

●独立パーソナルジム

山中 盛吾

やまなか せいご 1995年11月30日
生まれ。岐阜県立関高校→至学館大学
健康スポーツ科学科→アスレチクス
クラブ→2020年4月に独立し
Personal gym「NAFIS」設立

Q どのような業務内容ですか？

A パーソナルトレーナーとして、マンツーマンでよりよい身体づくりをサポートしています。トレーニングをメインに「効率のよい動き」をコンセプトに指導を行っています。幅広い層のお客様がいらっしゃいます。

Q パーソナルならではの良さを教えてください。

A マンツーマンなので1人1人のお客様に対して時間をかけて細かいところまで見られることです。

Q 独立の魅力を教えてください。

A 自分のやりたいようにできることです。

Q やりがいはなんですか？

A 直接お客様の笑顔を見られること！ お客様の身体と心に変化があったときもすごく嬉しいです。

Q なぜ健康運動指導士の資格を取得しましたか？

A フィットネス関係の仕事に興味が出たときに取ろうと思いました。資格を持っていれば就職に有利ですし、自信にもなります。

Q 至学館大学の健康運動指導士関連の授業や先生方などの魅力を教えてください。

A 授業が充実していることです。忙しくても授業をしっかり聞いていれば覚えることができました。そのくらい健康運動指導士に特化した分かりやすい授業があったのが良かったです。

Q これから至学館で健康運動指導士を目指す学生にメッセージをお願いします。

A 授業は1番前で聞きましょう！そのくらい前向きな姿勢で勉強すれば必ず自分のためになります。



高齢者運動指導

●竹内整形外科・内科クリニック デイケア

渡邊 稔元

わたなべ としはる 1998年7月28日
生まれ。愛知県立岡崎東高校→至学館
大学健康スポーツ科学科→竹内整形外
科・内科クリニック デイケア

Q 「通所リハビリテーション(デイケア)」とはどのようなものですか？

A 利用者様の身体機能の回復、認知機能の改善、日常生活の回復を目的としています。また、体を動かす事や、仲間ができる社交の場を提供することで、精神面での維持向上も図ります。そのなかでも本施設はリハビリトレーニングに特化した施設となっています。

Q その特徴と良さを教えてください。

A 理学療法士、作業療法士、看護師、介護福祉士、ケアマネジャー、栄養士、健康運動実践指導者、健康運動指導士などのそれぞれの分野のエキスパートが連携をとり利用者様の健康維持に充実したサポートを提供できることが強みです。

Q やりがいはなんですか？

A 利用者様の役に立ったときや、感謝されたときです。自分の考えたメニューを「よかったよ」と言われたときも嬉しいです。

Q 健康運動指導士の資格は仕事にどのように役立っていますか？

A 学んだことが多く実践できていることです。様々な分野を広く学んだので、高齢者の運動指導や業務の要所で生きています。

Q 至学館大学の健康運動指導士関連の授業や先生方などの魅力を教えてください。

A 授業内で指導者側の立場になって、実践的に学べることです。また、豊富な知識を持った先生方から専門的なことを学べることです。

Q これから至学館で健康運動指導士を目指す学生にメッセージをお願いします。

A 勉強するだけでなく、勉強したことを理解することが大切です。将来やりたいことのために頑張ってください！



健康管理事業



●株式会社あまの創健
塚本 幸恵

つかもと ゆきえ 1991年7月10日生まれ。愛知県立津島東高校→至学館大学健康スポーツ科学科→株式会社あまの創健

- Q どのような業務内容ですか？
- A 特定保健指導として、対象者にセミナー（講話・運動指導）をしています。セミナーの準備や運動指導の資料作成も行っていきます。
- Q 多くのお客様と接する上で、心掛けていることはありますか？
- A 自分が明るく楽しくいることです。また、講話等の際に前向きな言葉を伝えることです。
- Q やりがいはなんですか？
- A お客様から「頑張れそう」など、自分の話に直接反応があったときです。
- Q 健康運動指導士の資格は仕事にどのように役立っていますか？
- A 資格取得に向けて学んだこと全てが、今の仕事内容につながっています。
- Q なぜ健康運動指導士の資格を取得しましたか？
- A 運動指導に興味があり、先を見据えたときに仕事に活かせると思ったからです。また、就職に有利だったからです。
- Q 至学館大学の健康運動指導士関連の授業や先生方などの魅力を教えてください。
- A 授業が充実していたことです。健康運動指導士特講の授業がよかったです。また、「おおぶコンディショニング大学」という大府市民向けの運動教室のアシスタントで、実際のお客様を相手に指導できたことも自信につながりました。
- Q これから至学館で健康運動指導士を目指す学生にメッセージをお願いします。
- A 将来やりたいことを夢見て勉強頑張ってください！



民間スポーツクラブ（リハビリ）



●株式会社ルネサンス
松崎 菜摘

まつさき なつみ 1996年8月21日生まれ。岐阜県立岐阜商業高校→至学館大学健康スポーツ科学科→株式会社ルネサンスアクティブエイジング部元職シム戸塚

- Q どのような業務内容ですか？
- A 利用者様の送迎から準備運動などの集団指導、レッドコードを使用したグループエクササイズ、利用者様との1対1の個別運動指導、マシンを使用した運動指導などです。
- Q 「リハビリ特化型デイサービス」の特徴と良さを教えてください。
- A 機能訓練のみを提供しているのが特徴です。利用者様の「元氣になって孫と遊びたい！」「もう一度旅行に出かけたい！」「自分の脚で歩きたい！」というご希望に寄り添って全力でサポートできるのが良さです。
- Q 健康運動指導士の資格は仕事にどのように役立っていますか？
- A 運動指導の基盤となる知識を学んだうえで、現場に立つことで利用者様のご要望に沿った運動が提供しやすいところです。
- Q 至学館大学で健康運動指導士資格を取得して良かったことを教えてください。
- A 健康運動指導士の資格と、保健体育の教員免許の同時取得を目指す学生がいて、自身のモチベーションを保ちながら学習に取り組むことができました。
- Q これから至学館で健康運動指導士を目指す学生にメッセージをお願いします。
- A 健康運動指導士を目指したいという思いを持って入学したら全力で応援、サポートしてくれる先生や仲間がいます。資格を取った後の自分の姿をイメージして、わくわくしながら健康運動指導士を目指してください！





至学館大学の合格の秘訣は？

長年の合格支援のノウハウが蓄積

健康運動指導士になるための
 本学の10の秘訣！

- 1 対策・実技授業が充実
- 2 早い段階から合格対策開始
- 3 遠隔・集中授業でサポート
- 4 手厚い指導・支援でモチベーションの向上と維持
- 5 健康運動指導士保持教員7名！
- 6 模擬試験問題集執筆者が授業を担当
- 7 模擬試験を年5回実施
- 8 受験のチャンスが在学中3回も！
- 9 健康運動実践指導者の合格率も高い健康運動指導士資格のステップとなる
- 10 管理栄養士の資格も取れる※栄養科学科のみ

全国で至学館大学だけ

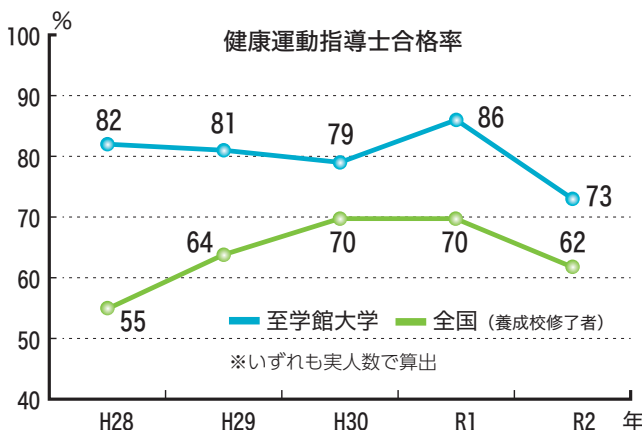
資格取得実績

至学館大学は養成校の制度が始まった初年度(平成19年度)より健康運動指導士養成校に認定されています。本学は全国トップクラスの合格者を輩出している実績があります。

卒業後はパーソナルジムや大手スポーツクラブなどの運動指導施設、また子どもから高齢者、アスリートへの指導などさまざまな分野で活躍しています。

●健康運動指導士合格率(過去5年平均)

至学館大学 **79%** 全国 **64%**



健康運動指導士の必修科目(健康スポーツ科学科の場合)

- | | |
|-----|--|
| 1年次 | <ul style="list-style-type: none"> ●健康科学概論 ●解剖生理学 ●体育実技Ⅴ指導法 ●安全・救急法 ●トレーニング科学 |
| 2年次 | <ul style="list-style-type: none"> ●健康運動Ⅰ指導法 ●スポーツ医学概論 ●バイオメカニクス ●スポーツ医学各論 ●運動生理学 ●体力測定・評価 ●健康心理学 ●栄養学 |
| 3年次 | <ul style="list-style-type: none"> ●健康運動Ⅱ指導法 ●加齢学 ●健康運動指導士実習 |
| 4年次 | <ul style="list-style-type: none"> ●健康運動指導士特講 ●健康運動指導士演習 |



お問い合わせ

至学館大学
 〒474-8651 愛知県大府市横根町名高山55
 TEL:0562-46-1291(代表)