

< 専門課程 >

日付	週NO.	1時限		2時限		3時限		使用施設		
		13:00-14:00		14:15-15:15		15:30-16:30		1時限	2時限	3時限
5月7日	1	開講式・リエンテーション		健講 1	健康寿命と疾患予防	健講 5	健康寿命と運動	講義室	講義室	講義室
5月14日	2	運実 1	メタボ対策運動の指導1	健講 2	メタボリックシンドローム	健実 2	高齢者の食事改善	体育館	講義室	講義室
5月21日	3	運実 2	メタボ対策運動の指導2	健講 3	ロコモティブシンドローム	運実 3	ロコモ対策運動の指導1	体育館	講義室	多目的室
5月28日	4	運実 4	ロコモ対策運動の指導2	成講 3	体力の加齢変化とトレーニング原理	成講 1	成人心理の理解	多目的室	講義室	講義室
6月4日	5	成講 2	成人の理解と学習支援	健講 4	認知症	健実 1	指導ツールを用いた歯の健康指導	講義室	講義室	講義室
6月11日	6	運実 5	脳活運動の指導1	運実 6	脳活運動の指導2	健講 6	健康指導者の役割と倫理	講義室	多目的室	講義室
6月18日										
6月25日	7	運実 7	総合運動指導1	運実 8	総合運動指導2	測実 1	救急法	体育館	多目的室	多目的室
7月2日	8	運実 9	総合運動指導3	地講 1	地域活動の企画と運営	地講 3	大規模災害時にできること	体育館	講義室	講義室
7月9日	9	運実10	総合運動指導4 (リハビリテーション)	運実12	災害時の運動指導	地講 2	活動の場を見つける・作る	多目的室	講義室	講義室
7月16日										
7月23日	10	測実 2	メタボ体力測定	測実 3	ロコモ体力測定	健実 3	指導ツールを用いた保健指導	体育館	講義室	講義室
7月30日	11	運実11	総合運動指導5	総括・試験案内		修了式		体育館	講義室	講義室
8月6日										
8月13日										
8月20日	資格試験	合否通知								
8月27日	再試験	合否通知								
9月3日										
9月10日	認定証発行									
9月17日										
9月24日		(基礎課程開講)								

とくしま健康寿命からだカレッジ 専門課程カリキュラム

令和6年度

課程	科目	分類		#	授業題目	講師	部局	日付	時限	コード	まとめ
専門課程	健康寿命	講義	1	2101	理解&伝達！健康寿命と疾患予防	都築 萌子	県	5月7日	2	健講 1	○
専門課程	健康寿命	講義	2	2102	理解&伝達！メタボリックシンドローム	松久	医科	5月14日	2	健講 2	○
専門課程	健康寿命	講義	3	2103	理解&伝達！ロコモティブシンドローム	西良	医科	5月21日	2	健講 3	○
専門課程	健康寿命	講義	4	2104	理解&伝達！認知症	和泉	医科	6月4日	2	健講 4	○
専門課程	健康寿命	講義	5	2105	理解&伝達！健康寿命と運動	田中	センター	5月7日	3	健講 5	○
専門課程	健康寿命	講義	6	2106	健康指導者の役割と倫理	田中	センター	6月11日	3	健講 6	
専門課程	成人学習指導	講義	1	2201	成人心理の理解とカウンセリング	榎本	心理	5月28日	3	成講 1	
専門課程	成人学習指導	講義	2	2202	成人の理解と学習支援	鈴木	センター	6月4日	1	成講 2	
専門課程	成人学習指導	講義	3	2203	体力の加齢変化と維持・向上の原理	田中	センター	5月28日	2	成講 3	○
専門課程	地域人材育成	講義	1	2301	地域活動の企画と運営	吉田	高等教育C	7月2日	2	地講 1	
専門課程	地域人材育成	講義	2	2302	活動の場を見つける・作る	田中	センター	7月9日	3	地講 2	
専門課程	地域人材育成	講義	3	2303	大規模災害時にできること	喜多 美幸	県	7月2日	3	地講 3	
専門課程	運動指導	実習	1	2401	メタボ対策運動の指導1	田中	センター	5月14日	1	運実 1	
専門課程	運動指導	実習	2	2402	メタボ対策運動の指導2	田中	センター	5月21日	1	運実 2	
専門課程	運動指導	実習	3	2403	ロコモ対策運動の指導1	藤谷	医科	5月21日	3	運実 3	
専門課程	運動指導	実習	4	2404	ロコモ対策運動の指導2	田中	センター	5月28日	1	運実 4	
専門課程	運動指導	実習	5	2405	脳活運動の指導1	田中	センター	6月11日	1	運実 5	
専門課程	運動指導	実習	6	2406	脳活運動の指導2	田中	センター	6月11日	2	運実 6	
専門課程	運動指導	実習	7	2407	総合運動指導1	田中	センター	6月25日	1	運実 7	
専門課程	運動指導	実習	8	2408	総合運動指導2	田中	センター	6月25日	2	運実 8	
専門課程	運動指導	実習	9	2409	総合運動指導3	田中	センター	7月2日	1	運実 9	
専門課程	運動指導	実習	10	2410	総合運動指導4（リハビリテーション）	藤谷	医科	7月9日	1	運実10	
専門課程	運動指導	実習	11	2411	総合運動指導5	田中	センター	7月30日	1	運実11	
専門課程	運動指導	実習	12	2412	災害時の運動指導（エコノミークラス症候群対策）	田中	センター	7月9日	2	運実12	
専門課程	健康指導	実習	1	2501	指導ツールを用いた歯の健康指導	尾崎	歯科	6月4日	3	健実 1	○
専門課程	健康指導	実習	2	2502	高齢者の食事改善	竹谷	栄養	5月14日	3	健実 2	○
専門課程	健康指導	実習	3	2503	指導ツールを用いた保健指導	山下	保健	7月23日	3	健実 3	○
専門課程	測定・安全管理	実習	1	2601	救急法（熱中症、脳卒中、外傷など）	日赤指導員	外部	6月25日	3	測実 1	
専門課程	測定・安全管理	実習	2	2602	メタボリックシンドローム体力測定	田中	センター	7月23日	1	測実 2	
専門課程	測定・安全管理	実習	3	2603	ロコモティブシンドローム体力測定	田中	センター	7月23日	2	測実 3	

とくしま健康寿命からだカレッジの時間数と受講料

授業1時間=60分

<基礎課程>

	必修科目		専修科目			行動変容・測定		
	健康寿命	地域人材育成	メタボ・糖尿予防	ロコモ予防	認知症予防・サポート	行動変容	測定	
講義	5	3	4	4	4			20
実習	3	2	4	4	4	5	4	26
小計	8	5	8	8	8	5	4	
合計	46							

<専門課程>

	講義			実習			
	健康寿命	成人学習指導	地域人材育成	運動指導	健康指導	測定・安全管理	
講義	6	3	3				12
実習				12	3	3	18
合計	30						

【受講料と受講可能な学内オプション学習】

				受講可能な学内プログラム (学内オプション学習)
		受講料	地域推薦枠 実践課程枠 受講料	公開講座
基礎課程	55時間	¥25,000	¥12,500	30時間まで
専門課程	30時間	¥18,000	¥9,000	基礎課程講義のビデオ視聴
追加プログラム (任意)	プラス10 (10時間)		¥5,000	
	成果サポート	有酸素運動	春秋 各¥3,000	
		筋トレ		
	脳トレ			