

日本健康運動看護学会認定
健康運動看護師(健康スポーツナース)養成講座カリキュラム一覧

コースNo	内 容	理論 (講義)	実践 (実技)	総時間
	1 健康運動看護概論	1		1
1	健康運動と看護健康運動看護師の役割、他職種との連携	1		1
	2 健康づくりの運動	3	4	7
2	運動の種類と方法:介護予防と運動	1		3
3	運動の種類と方法:生活習慣病予防と運動	1		
4	運動の種類と方法:トピックス(女性の健康と運動、障害者スポーツなど)	1		
5	体力の測定と評価		1	
6	有酸素運動		1	
7	筋カトレニング		1	
8	ストレッチ運動		1	
	3 生体機能と運動	2		2
9	運動器系と運動、神経系と運動	1		1
10	呼吸器系と運動、循環器系と運動	1		1
	4 運動傷害と予防	2	5	7
11	健康障害(突然死、熱中症)	1		1
12	運動と外傷(過労性スポーツ傷害、骨・関節の外傷・障害、切創・挫創・擦過創、頭部の外傷・障害)	1		1
13	運動処方、運動負荷テスト		1	
14 15	メディカルチェックと運動処方: 内科的疾患がある場合(高血圧、糖尿病、高脂血症、腎疾患、呼吸器疾患、脳血管疾患、心疾患)		2	
16 17	メディカルチェックと運動処方: 外科的疾患がある場合(膝関節疾患、腰痛)		2	
	5 栄養と運動	2		2
18	栄養とエネルギー産生	1		1
19	運動とエネルギー消費	1		1
	6 健康管理と危機管理	1		1
20	データ管理、健康危機管理システム	1		1