

宅ドリル便 健康運動実践指導者 収録科目一覧

| 科目 | |
|-----------------|----------------|
| 健康づくり施策概論 | |
| 運動生理学 | |
| 機能解剖とバイオメカニクス | |
| 栄養摂取と運動 | |
| 体力測定と評価 | |
| 健康づくり運動と運動プログラム | 運動の実際概論 |
| | ウォーキング |
| | ジョギング |
| | エアロビックダンス |
| | 水泳・水中運動 |
| | ストレッチング |
| | レジスタンストレーニング |
| | ウォームアップ・クールダウン |
| 運動指導の心理学的基礎 | |
| 健康づくり運動の実際 | |
| 運動障害と予防・救急処置 | |