

< 専門課程 >

		1時限			2時限			3時限			使用施設		
日付	週NO.	13:00-14:00			14:15-15:15			15:30-16:30			1時限	2時限	3時限
5月13日	1	開講式・オリエンテーション			健講 1	県	健康寿命と疾患予防	健講 5	田中俊夫	健康寿命と運動	講義室	講義室	講義室
5月20日	2	運実 1	田中俊夫	メタボ対策運動の指導1	健講 2	松久宗英	メタボリックシンドローム	健実 2	竹谷 豊	高齢者の食事改善	体育館	講義室	講義室
5月27日	3	運実 2	田中俊夫	メタボ対策運動の指導2	健講 3	杉浦宏祐	ロコモティブシンドローム	成講 2	鈴木尚子	成人の理解と学習支援	体育館	講義室	講義室
6月3日													
6月10日	4	運実 4	板東正記	ロコモ対策運動の指導2	成講 3	田中俊夫	体力の加齢変化とトレーニング原理	成講 1	榎本拓哉	成人心理の理解	多目的室	講義室	講義室
6月17日	5	運実 3	田中俊夫	ロコモ対策運動の指導1	健講 4	和泉唯信	認知症	健実 1	尾崎和美	指導ツールを用いた歯の健康指導	多目的室	講義室	講義室
6月24日	6	運実 5	田中俊夫	脳活運動の指導1	運実 6	田中俊夫	脳活運動の指導2	健講 6	田中俊夫	健康指導者の役割と倫理	講義室	多目的室	講義室
7月1日													
7月8日	7	運実 7	田中俊夫	総合運動指導1	地講 1	吉田 博	地域活動の企画と運営	測実 1	日赤指導員	救急法	体育館	講義室	多目的室
7月15日	8	運実 8	田中俊夫	総合運動指導2	運実 9	板東正記	総合運動指導3	地講 3	県	大規模災害時にできること	体育館	多目的室	講義室
7月22日	9	運実10	田中俊夫	総合運動指導4	運実12	板東正記	災害時の運動指導	地講 2	田中俊夫	活動の場を見つける・作る	多目的室	講義室	講義室
7月29日	10	測実 2	田中俊夫	メタボ体力測定	測実 3	田中俊夫	ロコモ体力測定	健実 3	山下留理子	指導ツールを用いた保健指導	体育館	講義室	講義室
8月5日													
8月12日													
8月19日	11	運実11	田中俊夫	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26日													
9月2日	資格試験		可否通知										
9月9日	再試験		可否通知										
9月16日													
9月23日	認定証発行		(9/26予定)										
9月30日			(基礎課程開講)										

指導実習、修了レポートの締切は7/22

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7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	健康寿命推進課	県	5月13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	松久宗英	医科	5月20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	杉浦宏祐	医科	5月27日	2	健講3	○
専門課程	健康寿命	講義	4	2104	理解＆伝達！認知症	和泉唯信	医科	6月17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	田中俊夫	センター	5月13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	田中俊夫	センター	6月24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	榎本拓哉	心理	6月10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	鈴木尚子	センター	5月27日	3	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	田中俊夫	センター	6月10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 博	高等教育C	7月8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	田中俊夫	センター	7月22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	健康寿命推進課	県	7月15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	田中俊夫	センター	5月20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	田中俊夫	センター	5月27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	田中俊夫	センター	6月17日	1	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	板東正記	センター	6月10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	田中俊夫	センター	6月24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	田中俊夫	センター	6月24日	2	運実6	
専門課程	運動指導	実習	7	2407	総合運動指導1	田中俊夫	センター	7月8日	1	運実7	
専門課程	運動指導	実習	8	2408	総合運動指導2	田中俊夫	センター	7月15日	1	運実8	
専門課程	運動指導	実習	9	2409	総合運動指導3	板東正記	センター	7月15日	2	運実9	
専門課程	運動指導	実習	10	2410	総合運動指導4	田中俊夫	センター	7月22日	1	運実10	
専門課程	運動指導	実習	11	2411	総合運動指導5	田中俊夫	センター	8月19日	1	運実11	

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7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	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）	板東正記	センター	7月22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	尾崎和美	歯科	6月17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 豊	栄養	5月20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	山下留理子	保健	7月29日	3	健実3	○
専門課程	測定・安全管理	実習	1	2601	救急法	日赤指導員	外部	7月8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	田中俊夫	センター	7月29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	田中俊夫	センター	7月29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	4	1	4	4	4	5	4	26
小計	9	4	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	46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			