

障害のある人々が生活の場で自立した健康・体力づくりやスポーツ活動ができるように、トレーニング指導や健康管理指導、体力測定、助言をするための知識と技術を学習します。



体力測定

体力・健康づくりのための運動指導に欠かすことのできない運動負荷テストや体力測定の方法を学びます。

合わせて、安全で有効な運動プログラムを組み立てるために必要な呼吸循環器系のリスク管理の方法についても学習します。

各種の機器を使用して行う トレーニング指導

各種トレーニング機器を用いて、安全に・効果的にトレーニングを行う方法を学びます。

脊髄が傷つけられ下半身が麻痺した人でも、特別な装置を用いることで、さまざまなトレーニングが可能です。



健康管理指導

障害のある人々の生活習慣病予防、二次障害予防について学習します。また、適切な負荷で運動が行えるよう運動処方を作成します。