

大学名：九州共立大学

住所：福岡県北九州市八幡西区  
自由ヶ丘1-8

電話番号：093-693-3431 (代表)

養成開始：2007年度



九州共立大学全景



エアロビックエクササイズの指導実習

### 健康運動指導士養成における我が大学の方針、目的や目指す方向性等

九州共立大学スポーツ学部スポーツ学科は、学是「自律處行」のもと、人間力の向上を目指すとともにその人間力に裏打ちされたスポーツ・運動指導者を育成するため、2006年に開設されました。スポーツ学科では2年次よりスポーツ総合コース・スポーツ教育コース・スポーツトレーナーコース・健康フィットネスコースの4コースに分かれてそれぞれの専門教育を受けますが、健康運動指導士の養成は健康フィットネスコースが担当しています。

### 健康運動指導士の養成方法やその特徴

スポーツ学科の特徴は、指導者の資質の向上と実践力・実技力を高めるため、演習・実習・実験・実技といった実践科目が半数以上を占めるところにあります。また、他コースの科目を積極的に受講することで、幅広い知識を学ぶことができます。例えば、医学的な知識をさらに高めたいければ、スポーツトレーナーコースの科目を追加履修することができます。健康フィットネスコースの特徴は、やはり実践力の育成にあります。「健康栄養指導演習」ではスポーツ栄養学で学んだ知識のもと、現場の栄養指導に役立つ栄養・食事学の実践演習を行います。「運動生理学実験」と「運動負荷試験」では、最大酸素摂取量の測定、運動負荷テスト、メイソン-ライカー誘導によるモニター心電図の解析法などを徹底して学びます。また、「健康づくり運動実技」などの実技科目でも指導力の向上に力を入れています。本学では、通常の授業の他に学習支援センターがプラスαの学生支援活動として「やる気支援」事業を行っており、この中で授業形式の健康運動指導士受験対策講座を開講しています。また、自学自習のためのインターネットを介したe-ラーニングプログラムも提供しています。

### 我が大学の魅力・PRポイント

本学はスポーツ学部と経済学部の2学部で構成されていますが、スポーツ活動がとても盛んで、学生の半数以上がスポーツ系の部活・サークルに所属しています。また、大学として様々な健康に関する取り組みが行われています。例えば、一般市民向けの取り組みとして、生涯学習研究センターでは「健康教室」、「スポーツ吹矢」、「介護予防講座」等、出張講座として本市の高齢者大学校において「スクエアステップ」「貯筋運動」などを実施しています。

### その他（今後取り組みたいこと等）

福岡県あるいは九州全体を見ても、その人口に比べてまだまだ健康運動関連資格保有者の数が少なく、また組織的な活動も活発ではありません。今後本学としてやれるべき活動を積極的に実施していきたいと考えています。本年度は、オープンキャンパスで高校生に対して健康関連科目のミニ講義を、また高等学校への出前講義では身体活動の重要性と健康運動関連産業の魅力についても講義していきます。