

**2023**

**資 格 取 得 の 手 引**

**東京女子体育大学**

**東京女子体育短期大学**

## 目 次

I	本学で取得できる(受験できる)資格	1
II	資格取得の意義	2
III	各資格の概要	
	・ コーチングアシスタント (共通科目Ⅲ)	5
	・ コーチングアシスタント (共通科目Ⅰ)	7
	・ ジュニアスポーツ指導員	9
	・ スポーツプログラマー	11
	・ 健康運動指導士	13
	・ 健康運動実践指導者	15
	・ 初級パラスポーツ指導員	17
	・ 救急法救急員／水上安全法救助員Ⅰ	18
	・ 秘書検定 (2級)	19

## I 本学で取得できる（受験できる）資格

本学で取得できる資格（教員免許状以外について）は、下表のとおりです。

所属学科、または資格により取得要件が異なりますので、希望する資格の取得に必要な手続き（申請・履修・試験など）をあらかじめよく調べて、不備のないよう注意してください。

認定団体	資格名称	ページ	取得できる学科			資格取得要件			
			大	保	こども	指定科目 単位取得	講習会	試験	申請
日本スポーツ協会	コーチングアシスタント (共通科目Ⅲ)	5	●	●		○		○	○
	コーチングアシスタント (共通科目Ⅰ)	7			●	○		○	○
	ジュニアスポーツ指導員	9	●	●	● *1	○ *1		○	○ *1
	スポーツプログラマー	11	●	●		○		○	○
健康・事業財力づくり 団体	健康運動指導士	13	●			○		○	○
	健康運動実践指導者	15	●	●		○		○	○ *2
日本パラ 協会	初級パラスポーツ指導員	17	●	●	● *1	○ *1			○
日本赤十字社	赤十字救急法救急員	18	●	●	●		○	○	
	赤十字水上安全法救助員Ⅰ		●	●	●		○	○	
秘書検定2級（実務技能検定協会）		19	左記の資格試験に関しては、受験希望者への支援を実施しています。						

\*1.こどもスポーツ教育学科は、一部の指定科目を保健体育学科の開設科目を履修する必要があります。

\*2.卒業(見込)または2年修了が要件となります。（大学体育学部は3年次から受験が可能です）

## Ⅱ 資格取得の意義

### 1. 資格とは

資格とは、第三者(資格認定団体)が、その人の技能や知識のレベルを、一定の基準で客観的に評価し、その基準に達した者に対して、特定の称号(資格)を授与する制度のことです。

現在、日本国内だけでも資格の種類は3,000種類以上あり、年々増加傾向にあります。社会的認知度、取得までに必要な経費や難易度なども様々で、どの資格がどのように評価され、どう活用できるかも様々です。

例えば、その業界で活躍する人たちのスキルや、それに見合うだけの評価・待遇を保障するために資格制度を設けている場合もあります。

様々な資格がある以上、もし「資格取得=就職できる」と安直に考えている人がいるとすれば、それは「幻想」と言えます。むしろ、安易に資格取得を目指すのは、無駄に時間とお金を費やしてしまうことにもなりかねません。自分にとって資格を取得することによってどういう意味があって、取得したい資格はどんな内容の何という資格で、取得後にどう活用するか、またはアピールできるかをよく吟味し、最終的には自分自身のキャリアアップの武器として活用できるとよいと思います。

### 2. 資格の種類

おおまかに下記のように分類できます。

#### ①職業直結型の資格

教員免許状・保育士のほか、建築士、調理師、介護福祉士などが該当します。資格事業の職場では、資格が無ければ、その業界への就職すら厳しいと言えます。仮に就職できても、必要な資格がなければ「補助者」で、責任者にはなれませんし、独立開業も法律では認められません。これらの資格は、無ければ仕事ができないという性質の資格です。

#### ②実務技能検定型の資格

TOEIC、TOEFL、英検、簿記、MOS、秘書検定などが該当します。ほかに日本語検定、日本漢字能力検定なども、比較的社会的認知度が高い資格です。認知度の高い資格ほど就職後の現場での基礎的な実務処理能力の指標となるので、就職活動時に持っていれば、ある程度の効力があると言えます。ただし、資格によっては、一定レベル(例：TOEIC=470以上、英検=準1級以上、簿記=2級以上、秘書検定=2級以上)がないと、評価されない可能性もあります。

#### ③その他の資格

それ以外の資格では、その分野の基礎知識・基礎技能のレベルを評価するためのものという位置づけがほとんどで、その資格が無ければできない職業というのは、あまり無いと言っていいと思います。ただし、採用側が就職後の現場で実務を任せるに当たり、基礎知識がどこまであり、実務としてどのように経験させて教えれば良いのかという基準にはなるので、就活に有利に働く可能性は大いにあります。例えば、下記のような資格です。

##### (1)本学で取得できる資格の例

コーチングアシスタント、ジュニアスポーツ指導員、スポーツプログラマー、健康運動実践指導者、初級パラスポーツ指導員、日本赤十字救急法救急員、日本赤十字水上安全法救助員Ⅰ

##### (2)女性に人気の資格の例

医療事務、調剤薬局事務、介護事務、ファイナンシャルプランナー等

### 3. 資格取得の効果とメリット

#### ①就活に役立てる

「資格は、就職に本当に役立つのか？」定番といえるほど、この質問は繰り返されてきましたが、厚労省発表の『若年者の就職能力（エンプロイアビリティ）に関する実態調査』の結果では、企業が採用時に重視する能力のうち、1位が「コミュニケーション能力」で、「資格取得」は2位にランクされています。学生時代の資格取得は「勉強を熱心に頑張りました」というアピールであり、まだ実務的な実績がない新卒の学生にとっては、具体的な「努力の証拠」です。資格を持っていることで、企業側は安心して採用することができます。本学で取得できる資格は、教育職員免許状と健康運動指導士以外は、無ければ仕事に就けない職業直結型の資格ではありませんが、**体育の専門大学の学習成果**として、学校のカリキュラム修了(=卒業)以外の付加価値として、どのようなキャリアを積んできたか、どのようになりたいかをアピールするツールとしては有効です。

#### ②取得までの過程を楽しむ

資格を取得するには、資格ごとにそれぞれ一定の合格基準が設けられ、その基準に到達した者だけに資格が授与されます。難易度も様々で、数年間、学校に通学しなければいけない資格があれば、1日～数日の講習や実習を受けるだけで取得できる資格、難度が高く合格率の低い試験に合格しなければ取得できない資格もあります。

資格取得に挑戦する人の大半は資格を得ることが目的であり、これを達成するために挑戦します。合格に向けての努力の仕方は個々によりますが、勉強や集中することを楽しんだり、進歩することに喜びを感じたり、生活の気力になることもあると考えられれば、前向きに挑戦できると思います。

試験の結果が例え思わしくなくても、資格取得後の活用法がよく分からなくても、勉強をした成果は、知識や技能として身につきますので、資格を取ろうとした行為そのものに意味があると言えます。

また、最終的に取得できたり合格したりすれば、自分自身の満足感と達成感を得ることができ、その後の自信にも繋がります。資格だけで有利な仕事を得るのは難しいですが、その勉強は必ず役に立つはずで

#### ③二次的効果

目標を勝ち取るまでの挑戦をすれば、何もしなかった者より、大きな成果物を得ることができます。例えば、下記のようなものです。

##### (1)自信がつく

達成感・満足感が得られる、自分の能力や経験・価値観を把握できる。

##### (2)社会的信用度

家族・社会から評価される、取得するまでの過程で様々な人たちとの交流や情報交換ができる。

##### (3)時間管理能力

最終目標を定める、達成するための計画を自分で立てる、持続力、忍耐力、集中力を身に付ける。

#### 4. あなたにとっての資格

資格の重要性は、自分の価値観や、評価者の立場や観点により大きく変わってしまいます。「自分にとっての資格取得の意義は何なのか」をまず考えた上で、必要だと思ったら挑戦してください。逆に言えば、自分なりの意義を見出せないまま資格を取ることに全く意味はありません。

資格を一つ取得すると、キャリアへの関心が出てきます。キャリアとは、もともと「履歴」「経歴」「生涯の行路」という意味で、転じて「長い期間を費やして修得した専門知識」「職業能力」という使われ方がされています。つまり、「キャリア=生涯の行路」ですから、プロの職業人はその職業人生に在籍する限り、生涯をかけて能力を開発していく必要があります。それがキャリア・デベロップメント（職業能力開発）です。

在学中(卒業後)に取得する資格は、その後の長い人生においては、1つのステップに過ぎません。自分力を高めるための「小さな投資」であると考えることができるのであれば、意味の無い資格はありません。

#### 参考

### 資格関連協会・財団HP QRコード



日本スポーツ協会  
指導者資格



健康・体力づくり  
事業財団



日本パラスポーツ協会



日本赤十字社

### Ⅲ 各資格の概要

資格名	<b>共通科目Ⅲ</b> 【共通科目Ⅰ（コーチングアシスタント）・Ⅱ】を含む <small>日本スポーツ協会 2020年度改定 講習・試験免除承認システム 対応</small>										
認定団体	公益財団法人 日本スポーツ協会										
該当学科	○ 大/体育学部	○ 短/保健体育学科	- 短/こどもスポーツ教育学科								
資格概要	スポーツ指導の基礎的知識を学ぶ資格です。地域におけるスポーツグループやサークル等において、上位資格者を補佐する者として、基礎的なスポーツ指導や運営にあたる方のための資格です。										
取得要件	①指定科目の修得 ②受講完了申請 ③検定試験合格 ④指導者マイページの登録+ リファレンスブックの購入										
取得時期（最短）	大学：3年後期 / 短大：保健体育学科卒業後										
学内手続時期	別途案内										
検定試験	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">試験方式</td> <td>オンラインテスト（四択など）</td> </tr> <tr> <td>試験時間</td> <td>なし※</td> </tr> <tr> <td>試験問題</td> <td>200問(リファレンスブック掲載範囲より)</td> </tr> <tr> <td>合格点</td> <td>1～3章それぞれで6割以上の正解</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">※受験期間内であれば何度でも受験可能</p>			試験方式	オンラインテスト（四択など）	試験時間	なし※	試験問題	200問(リファレンスブック掲載範囲より)	合格点	1～3章それぞれで6割以上の正解
試験方式	オンラインテスト（四択など）										
試験時間	なし※										
試験問題	200問(リファレンスブック掲載範囲より)										
合格点	1～3章それぞれで6割以上の正解										
必要経費【参考】	取得まで <ul style="list-style-type: none"> <li>■リファレンスブック ￥4,400-</li> <li>■受講完了申請料 無料</li> <li>■検定料 無料</li> </ul> 取得(合格)後 <ul style="list-style-type: none"> <li>■初期登録手数料 ￥3,300- （1資格ごと）</li> </ul> <p style="font-size: small;">※ジュニアスポーツ指導員やスポーツプログラマーを同時に登録する場合は資格数分</p> <p>※更新料・更新手続きは日本スポーツ協会の指示に従ってください。</p>										

#### INFORMATION

日本スポーツ協会が認定する資格は、全部で5つの領域と18種類の資格が存在しており、一般には協会が主催する講習会の受講が必要となります。しかし在学中に「共通科目」の認定を受けることで、一部の科目の受講が免除されます。

特に、スポーツ指導者を目指し、競技別指導者資格「コーチ」の取得を考えている方は積極的に認定を受けるよう計画をしてください。

※詳しくは日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者のページをご確認ください。

# 共通科目Ⅲ

(コーチングアシスタント含む)

共通科目の認定を受けるためには、以下の科目を履修しなければなりません。  
学科によって履修科目が異なりますので、注意してください。

## 【大学】 ※2023年度入学生

履修年次	授業科目	チェック欄
1	スポーツ栄養学Ⅰ	
1	スポーツ原理	
1	スポーツ心理学Ⅰ	
1	生理学	
2	コーチング論	
2	スポーツ医学(含む救急法・看護法)	

## 【保体】 ※2023年度入学生

履修年次	授業科目	チェック欄
1	スポーツ医学(含む救急法)	
1	スポーツ栄養学	
1	スポーツ原理	
1	スポーツ心理学	
1	生理学	
2	コーチング論	



## 【短大 こどもスポーツ教育学科】

資格名	コーチングアシスタント(共通科目Ⅰ)										
認定団体	公益財団法人 日本スポーツ協会										
該当学科	- 大/体育学部	- 短/保健体育学科	○ 短/こどもスポーツ教育学科								
資格概要	スポーツ指導の基礎的知識を学ぶ資格です。地域におけるスポーツグループやサークル等において、上位資格者を補佐する者として、基礎的なスポーツ指導や運営にあたる方のための資格です。										
取得要件	①指定科目の修得 ②受講完了申請 ③検定試験合格 ④指導者マイページの登録+ リファレンスブックの購入										
取得時期(最短)	短大：こどもスポーツ教育学科：卒業後										
学内手続時期	別途案内										
検定試験	<table border="1"> <tr> <td>試験方式</td> <td>オンラインテスト(四択など)</td> </tr> <tr> <td>試験時間</td> <td>なし※</td> </tr> <tr> <td>試験問題</td> <td>50問(リファレンスブック掲載範囲より)</td> </tr> <tr> <td>合格点</td> <td>1～3章それぞれで6割以上の正解</td> </tr> </table> <p>※受験期間内であれば何度でも受験可能</p>			試験方式	オンラインテスト(四択など)	試験時間	なし※	試験問題	50問(リファレンスブック掲載範囲より)	合格点	1～3章それぞれで6割以上の正解
試験方式	オンラインテスト(四択など)										
試験時間	なし※										
試験問題	50問(リファレンスブック掲載範囲より)										
合格点	1～3章それぞれで6割以上の正解										
必要経費【参考】	<p>取得まで</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■リファレンスブック ￥4,400-</li> <li>■受講完了申請料 無料</li> <li>■検定料 無料</li> </ul> <p>取得(合格)後</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■初期登録手数料 ￥3,300- (1資格ごと)</li> </ul> <p>※ジュニアスポーツ指導員やスポーツプログラマーを同時に登録する場合は資格数分</p> <p>※更新料・更新手続きは日本スポーツ協会の指示に従ってください。</p>										

### INFORMATION

日本スポーツ協会が認定する資格は、全部で5つの領域と18種類の資格が存在しており、一般には協会が主催する講習会の受講が必要となります。しかし在学中に「共通科目」の認定を受けることで、一部の科目の受講が免除されます。

特に、スポーツ指導者を目指し、競技別指導者資格「コーチ」の取得を考えている方は積極的に認定を受けるよう計画をしてください。

※詳しくは日本スポーツ協会 公認スポーツ指導者のページをご確認ください。

# コーチングアシスタント（共通科目Ⅰ）

共通科目の認定を受けるためには、以下の科目を履修しなければなりません。  
学科によって履修科目が異なりますので、注意してください。

## 【こどもスポーツ教育学科】 ※2023年度入学生

履修年次	授業科目	チェック欄
2	コーチング論 *	
2	スポーツ心理学 *	
2	体育理論	

注) こどもスポーツ教育学科は、「\*」が付いているは短大保健体育学科科目の他学科履修の受講が必要です。

【大学 体育学部体育学科 ・ 短大 保健体育学科 ・ こどもスポーツ教育学科】

資格名	ジュニアスポーツ指導員										
認定団体	公益財団法人 日本スポーツ協会										
該当学科	○ 大/体育学部	○ 短/保健体育学科	○ 短/こどもスポーツ教育学科								
資格概要	<p>発育発達期の身体的・心理的特徴についての専門的な知識と指導ノウハウを持ち、おおよそ2歳くらいの幼児から15歳までの子どもたちを対象に指導にあたる方のための資格です。総合的な身体づくりと基礎的動作の習得を、遊びやゲームを取り入れたプログラムから学ぶことができます。</p>										
取得要件	<p>①共通科目の修了または修了見込 ②指定科目の修得 ③検定試験合格</p>										
取得時期	大学：4年後期 / 短大 卒業後										
学内手続時期	別途案内										
検定試験	<p>受験学年…大学生：3年後期 短大生：2年後期 実施時期…別途案内 試験難易度 ★☆☆☆☆</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">試験方式</td> <td>筆記（四択の他、並べ替えなど）</td> </tr> <tr> <td>試験時間</td> <td>60分</td> </tr> <tr> <td>試験問題</td> <td>50問</td> </tr> <tr> <td>合格点</td> <td>30問（60%）</td> </tr> </table> <p>※検定試験に不合格となった場合は、翌年度に再受験ができます。 再受験を希望する場合は大学へお問合せください。</p>			試験方式	筆記（四択の他、並べ替えなど）	試験時間	60分	試験問題	50問	合格点	30問（60%）
試験方式	筆記（四択の他、並べ替えなど）										
試験時間	60分										
試験問題	50問										
合格点	30問（60%）										
必要経費【参考】	<p>取得まで ■テキスト代 ￥2,530- ■検定料 ￥3,300-</p> <p>取得(合格)後 ■初期登録手数料 ￥3,300- （1資格ごと） ※コーチングアシスタントやスポーツプログラマーを同時に登録する場合は資格数分</p> <p>※更新料・更新手続きは日本スポーツ協会の指示に従ってください。</p>										
その他	<p>ジュニアスポーツ指導員の資格認定試験を受験するためには、<b>共通科目の修了認定</b>を受けている必要があります。共通科目の指定科目を修得後、必ず大学が指示した時期に申請手続きを済ませておくようしてください。 ※こどもスポーツ教育学科は指定科目の中に、保健体育学科の<b>開設科目があるので、他学科履修</b>の手続きを行ってください。</p>										

# ジュニアスポーツ指導員 指定科目

【2023年度入学生】

ジュニアスポーツ指導員の受験資格を得るためには、以下の科目を履修しなければなりません。

学科によって履修科目が異なりますので、注意してください。

## 【大学 体育学部体育学科】

履修年次	授業科目	チェック欄
1	スポーツ栄養学Ⅰ	
1	スポーツ心理学Ⅰ	
1	体づくり運動Ⅰa	
1	体づくり運動Ⅰb	
2	スポーツ医学（含む救急法・看護法）	
2	コーチング論	

## 【短大 保健体育学科】

履修年次	授業科目	チェック欄
1	スポーツ医学（含む救急法）	
1	スポーツ栄養学	
1	体づくり運動a	
1	体づくり運動b	
2	コーチング論	
2	スポーツ心理学	

## 【短大 こどもスポーツ教育学科】

履修年次	授業科目	チェック欄
2	コーチング論 *	
2	スポーツ心理学 *	
2	体育理論	
2	体育実技（含水泳）	
2	レクリエーション演習	

注) こどもスポーツ教育学科は、「\*」が付いているは短大保健体育学科科目の他学科履修の受講が必要です。

【大学 体育学部体育学科・短大 保健体育学科】

資格名	スポーツプログラマー										
認定団体	公益財団法人 日本スポーツ協会										
該当学科	○ 大/体育学部	○ 短/保健体育学科	- 短/こどもスポーツ教育学科								
資格概要	健康の維持や向上についての専門的な知識と、トレーニング指導法に関するノウハウを持ち、スポーツ相談による個々人に適した身体づくりの実技指導と活動プログラムの提供をする方のための資格です。主に青年期以降の全ての人に対し、スポーツクラブ等において指導にあたる方に是非取得していただきたい資格です。										
取得要件	①共通科目の修了 ②指定科目の修得 ③検定試験合格										
取得時期	大学：4年後期 / 短大 保健体育学科 卒業後										
学内手続時期	別途案内										
検定試験	<p>受験学年…大学生：3年後期 保体生：2年後期 実施時期…別途案内 試験難易度 ★★☆☆☆</p> <table border="1"> <tr> <td>試験方式</td> <td>筆記（四択の他、並べ替えなど）</td> </tr> <tr> <td>試験時間</td> <td>120分</td> </tr> <tr> <td>試験問題</td> <td>140問</td> </tr> <tr> <td>合格点</td> <td>84問（60%）</td> </tr> </table>			試験方式	筆記（四択の他、並べ替えなど）	試験時間	120分	試験問題	140問	合格点	84問（60%）
試験方式	筆記（四択の他、並べ替えなど）										
試験時間	120分										
試験問題	140問										
合格点	84問（60%）										
必要経費 【参考】	<p>取得まで ■テキスト代 ￥5,000- ■検定料 ￥8,300-</p> <p>取得(合格)後 ■初期登録手数料 ￥3,300-（1資格ごと） ※コーチングアシスタントやスポーツプログラマーを同時に登録する場合は資格数分 ■基本登録料(4年分) ￥10,000-</p> <p>※更新料・更新手続きは日本スポーツ協会の指示に従ってください。</p>										
その他	<p>スポーツプログラマーの資格認定試験を受験するためには、<b>共通科目の修了認定</b>を受けている必要があります。共通科目の指定科目を修得後、必ず大学が指示した時期に申請手続きを済ませておくようしてください。</p>										

# スポーツプログラマー 指定科目

【2023年度入学生】

スポーツプログラマーの受験資格を得るためには、以下の科目を履修しなければなりません。

学科によって、履修科目が異なりますので、注意してください。

## 【大学 体育学部体育学科】

履修年次	授業科目	チェック欄
1	ダンスⅠa	
1	ダンスⅠb	
1	体づくり運動Ⅰa	
1	体づくり運動Ⅰb	
1	陸上競技Ⅰa	
1	陸上競技Ⅰb	
1	スポーツ心理学Ⅰ	
2	スポーツ医学（含む救急・看護法）	
2	体育測定・統計	
2	体カトレーニング実習	
2	トレーニング概論	
3	運動処方論	

## 【短大 保健体育学科】

履修年次	授業科目	チェック欄
1	スポーツ医学（含救急法）	
1	ダンスa	
1	ダンスb	
1	体づくり運動a	
1	体づくり運動b	
1	陸上競技a	
1	陸上競技b	
2	体カトレーニング実習	
2	スポーツ心理学	
2	体育測定・統計	
2	トレーニング概論	
2	運動処方論	

【大学 体育学部体育学科】

資格名	健康運動指導士		
認定団体	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団		
該当学科	○ 大/体育学部	× 短/保健体育学科	× 短/こどもスポーツ教育学科
資格概要	保健医療関係者と連携しつつ、安全で効果的な運動を実施するための運動プログラム作成及び実践指導計画の調整等を行う役割を担う方のための資格です。生活習慣病ハイリスク者も対象にした安全で効果的な運動指導を行なうことのできる専門家を目指す上で取得すべき標準的な資格と言えます。		
取得要件	指定科目の修得 + 試験合格		
学内手続時期	5月頃（卒業学年）		
認定試験	試験実施時期…3月末 試験難易度 ★★★★★		
	試験方式	四肢択一・CBT方式	
	試験時間	120分	
	試験問題	75問	
	合格点	45問（60%）	
必要経費 【参考】	<p>取得まで</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■テキスト代 ￥16,800- 上下巻2冊（1セット）</li> <li>■施設研修費 ￥17,000-</li> <li>■対策講座 ￥2,000-</li> <li>■受験手続 ￥16,198-（受験料¥15,714+雑費）</li> </ul> <p>取得(合格)後</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■新規登録料 ￥24,200-</li> </ul> <p style="text-align: center;">取得年度経費計 ￥76,198-</p> <p>継続費用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■会費(5年ごと) ￥22,000-</li> </ul>		
その他	合格発表は、卒業した年の5月頃となり、合格者は登録申請手続き後に資格取得となりますので、有資格者限定の職を目指している方は、取得見込みの時期にご注意ください。検定試験に不合格となった場合は、翌年度に再受験ができます。		

## 健康運動指導士 指定科目

【大学 体育学部体育学科】◆令和5年度～◆

履修 年次	授 業 科 目	チェック欄
1	体づくり運動Ⅰa	
1	陸上競技Ⅰa	
1	水泳Ⅰa	
1	水泳Ⅰb	
1	運動器機能解剖	
1	衛生学及び公衆衛生学	
2	エアロビックダンス	
2	体カトレーニング実習	
2	発育発達論	
2	トレーニング概論	
2	スポーツ生理学	
2	スポーツ医学（含む救急・看護法）	
2	バイオメカニクス	
3	体力評価の理論と実習	
3	健康評価の理論と実習	
3	運動処方論	
3	医学概論	
3	スポーツ栄養学Ⅱ	
3	スポーツ心理学Ⅱ（カウンセリング）	
3	体育測定・統計	
4	アダプテッドスポーツ論	
4	健康体カづくり指導方法及び実習Ⅰ	
4	健康体カづくり指導方法及び実習Ⅱ	
4	スポーツ健康学実習（集中）	
4	社会体育・健康産業等施設実習（集中）	



【大学 体育学部体育学科・短大 保健体育学科】

資格名	健康運動実践指導者		
認定団体	公益財団法人 健康・体力づくり事業財団		
該当学科	○ 大/体育学部	○ 短/保健体育学科	× 短/こどもスポーツ教育学科
資格概要	健康運動実践指導者は、健康づくりのための運動指導者に与えられる称号のひとつです。自ら見本を示せる実技能と、特に集団に対する運動指導技術に長けた指導者の養成を目的としています。運動指導に携わる方にはもちろんのこと、学校教育に携わる方等にも是非取得していただきたい資格です。		
取得要件	指定科目の修得 + 試験合格		
学内手続時期	10月頃（卒業学年 + 大学3年生）		
認定試験	試験実施時期…1月末 試験難易度 ★★★★★		
	試験方式	実技試験(学内受験)+筆記試験(各自受験)	
	実技試験	水中運動 or 陸上運動（選択）	
		レジスタンス運動+有酸素運動実演	
筆記試験	五肢択一・CBT方式 90分		
	24問（60%）/40問		
必要経費 【参考】	取得まで ■テキスト代 ￥4,990- ■対策講座 ￥2,000- ■認定試験受験料 ￥25,300- 取得(合格)後 ■新規登録料 ￥22,000- <u>取得年度経費計 ￥54,290-</u> 継続費用 ■会費(5年ごと) ￥22,000-		

その他： 【実技試験】 陸上運動 ①レジスタンス運動 2種目2分  
 ②エアロビックダンス 規定3分  
 水中運動 ①水中レジスタンス運動 2種目2分  
 ②水中ウォーキング 規定4種目3分  
 【筆記試験】 コンピュータ受験（日時・会場は受験者が予約）

- (1) 実技・筆記いずれも合格しなければ資格取得できません。いずれか(又は両方)が不合格となった場合、翌年度に不合格試験の再受験ができます。
- (2) 大学体育学部は最短で3年次で受験可能であり、合格すれば、就職活動の際に有資格者として活動することができます。  
卒業学年で受験する場合は取得見込みの時期(5月頃)にご注意ください。
- (3) 卒業時に受験手続きをしなかった場合、卒業後の申請はできません。  
(卒業後に必要となった場合は、財団の講習を受講してください。)

## 健康運動実践指導者 指定科目

健康運動実践指導者の受験資格を得るためには、以下の科目を履修しなければなりません。

学科によって、履修科目が異なりますので、注意してください。

### 【大学 体育学部体育学科】

履修年次	授 業 科 目	チェック欄
1	スポーツ心理学 I	
1	スポーツ栄養学 I	
1	運動器機能解剖	
1	体づくり運動 I a	
1	体づくり運動 I b	
1	陸上競技 I a	
1	陸上競技 I b	
1	水泳 I a	
1	水泳 I b	
2	スポーツ医学（含む救急・看護法）	
2	スポーツ生理学	
2	バイオメカニクス	
2	アスレティックコンディショニング	
2	トレーニング概論	
2	体カトレーニング実習	
2	エアロビックダンス	
3	運動処方論	
3	医学概論	
3	体育測定・統計	

### 【短大 保健体育学科】

履修年次	授 業 科 目	チェック欄
1	スポーツ栄養学	
1	生理学	
1	スポーツ医学（含救急法）	
1	バイオメカニクス	
1	スポーツ生理学	
1	アスレティックコンディショニング	
1	水泳（含海浜実習）	
1	体づくり運動 a	
1	体づくり運動 b	
1	陸上競技 a	
1	陸上競技 b	
1	エアロビックダンス	
2	スポーツ心理学	
2	衛生学及び公衆衛生学	
2	トレーニング概論	
2	運動処方論	
2	体育測定・統計	
2	体カトレーニング実習	

資格名	初級パラスポーツ指導員																	
認定団体	公益財団法人 日本パラスポーツ協会																	
該当学科	○ 大/体育学部	○ 短/保健体育学科	○ 短/こどもスポーツ教育学科															
資格概要	地域で活動する指導者で、主に初めてスポーツに参加する障がい者に対し、スポーツの喜びや楽しさを重視したスポーツの導入支援にあたる方のための資格です。障がい者の適性の応じたスポーツ・レクリエーションを通じて、健康・体力の維持・増進と競技力の向上に寄与します。																	
取得要件	指定科目の修得 + 申請																	
学内手続時期	12月頃（卒業学年）																	
認定試験	なし																	
必要経費 【参考】	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 30%;">取得まで</td> <td style="width: 30%;">■申請料</td> <td style="width: 40%;">¥5,500-</td> </tr> <tr> <td></td> <td>■初年度会費</td> <td>¥3,800-</td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="2" style="text-align: center;">取得年度経費計</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">¥9,300-</td> </tr> <tr> <td>継続費用</td> <td>■会費(1年ごと)</td> <td>¥3,800-</td> </tr> </table>			取得まで	■申請料	¥5,500-		■初年度会費	¥3,800-		取得年度経費計				¥9,300-	継続費用	■会費(1年ごと)	¥3,800-
取得まで	■申請料	¥5,500-																
	■初年度会費	¥3,800-																
	取得年度経費計																	
		¥9,300-																
継続費用	■会費(1年ごと)	¥3,800-																

その他： 資格認定試験はありません。申請要件を満たして申請をすれば、取得できます。

資格取得のために必要な指定科目
アダプテッドスポーツ論

[こどもスポーツ教育学科の方へ]

指定科目を履修する際は、他学科履修の手続きを行った上で、保健体育学科の開講科目を受講して下さい。

資格名	赤十字救急法救急員 / 赤十字水上安全法救助員Ⅰ		
認定団体	日本赤十字社		
該当学科	○ 大/体育学部	○ 短/保健体育学科	○ 短/こどもスポーツ教育学科
資格概要	救急法は、病気やけが、災害から自分自身を守り、けが人や急病人を正しく救助し、医師や救急隊に引き継ぐまでの救命手当・応急手当を行うための知識と技術を学ぶ講習、水上安全法は、水の事故から生命を守るための知識と技術（泳ぎの基本、溺者救助、応急手当など）を学ぶ講習です。		
取得要件	講習会の受講 + 試験		
学内手続時期	1月頃（講習会は3月）		
認定試験	試験…講習会最終日 試験難易度 ★★☆☆☆  いずれの講習会も、最終日に学科試験・実技試験があり、合格すると、それぞれ「救急法救急員」「水上安全法救助員Ⅰ」の称号が授与されます。		
必要経費【参考】	<p>取得まで ■講習会受講料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・救急法(3日間) ¥3,300-</li> <li>・水上安全法(5日間または6日間) ¥2,200-</li> </ul> <p>有効期限 ■発行日より5年間 ※資格の更新を希望する場合は、改めて該当する講習を再受講する。</p> <p>※講習会受講料は変更する場合があります。</p>		

その他： 学内での実施は、教室・資材などの関係上、人数制限を設けています。  
(例年、救急法=50名、水上安全法=20名)  
受講希望者多数の場合は、抽選で受講者を決めさせていただきます。

水上安全法は、一定レベル（立ち泳ぎ=溺者救助ができるレベル）の泳力があることが前提の講習会となります。

資格名	秘書検定（2級）		
認定団体	公益財団法人 実務技能検定協会		
該当学科	○ 大/体育学部	○ 短/保健体育学科	○ 短/こどもスポーツ教育学科
資格概要	秘書の仕事は上司の身の回りの世話や仕事の手助けであり、それを適切に実行するための感覚・判断力のレベルが秘書としての資質です。職務に関する知識だけでなく、一般知識、マナー・接遇、技能（文書/事務用品/会議などについての知識・用語）が問われます。ビジネス系検定資格の代表的な資格の1つです。		
取得要件	試験		
学内手続時期	検定申込（学内受付）：10月 検定（学内実施）：11月 対策講座申込（希望者）：7月		
検定試験	学内試験実施時期…11月 試験難易度 ★★★☆☆  試験は「理論」と「実技」に領域区分され、それぞれの領域が正答率60%以上で、合格となります。		
必要経費	<p>取得まで</p> <p>■対策講座受講料 ￥19,800-（教材費込） *希望者のみ</p> <p>■検定料 ￥5,200-</p> <p>継続費用 なし</p> <p>※対策講座受講料、検定料は変更する場合があります。</p>		

その他： 実務技能検定協会が実施している秘書検定試験は、年間3回（6月、11月、2月）行われています。個人で直接申し込み受験することもできます。

大学で希望者をとりまとめて受験申込しているのは、11月の試験です。対策講座も11月の検定試験に合わせ、9月より実施します。

体育学部 体育学科

年

保健体育学科

年

こどもスポーツ教育学科

年

学籍番号 \_\_\_\_\_

氏名 \_\_\_\_\_

東京女子体育大学  
東京女子体育短期大学  
キャリアセンター