

健康運動実践指導士の資格試験対策スライド

第8章 健康づくり運動の実際

ウォームアップ、クールダウン、ストレッチングの指導法

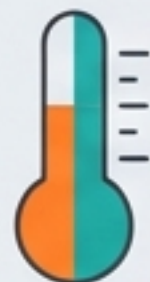
2026年試験対策特別委員会

第8章 学習の全体像と出題のポイント



[Pillar 1: 基礎] 健康運動実践指導の基本

- ・指導者に求められる3大能力
- ・効果的で安全なプログラム構成
- ・3段階の指導手順



[Pillar 2: 実践] ウォームアップとクールダウン

- ・それぞれの目的と効果の違い
- ・時間配分と構成
- ・環境・ウェアに関する留意点



[Pillar 3: 応用] ストレッチングの理論と実践

- ・静的・動的の違い
- ・ACSMガイドライン（最頻出）
- ・各部位の安全な実施方法

⚠ 試験対策アラート: 本章は「安全で効果的な運動プログラムの提供」と「指導者としての正しい振る舞い」が問われる最重要領域です。

プログラム構成能力 (Program Design)

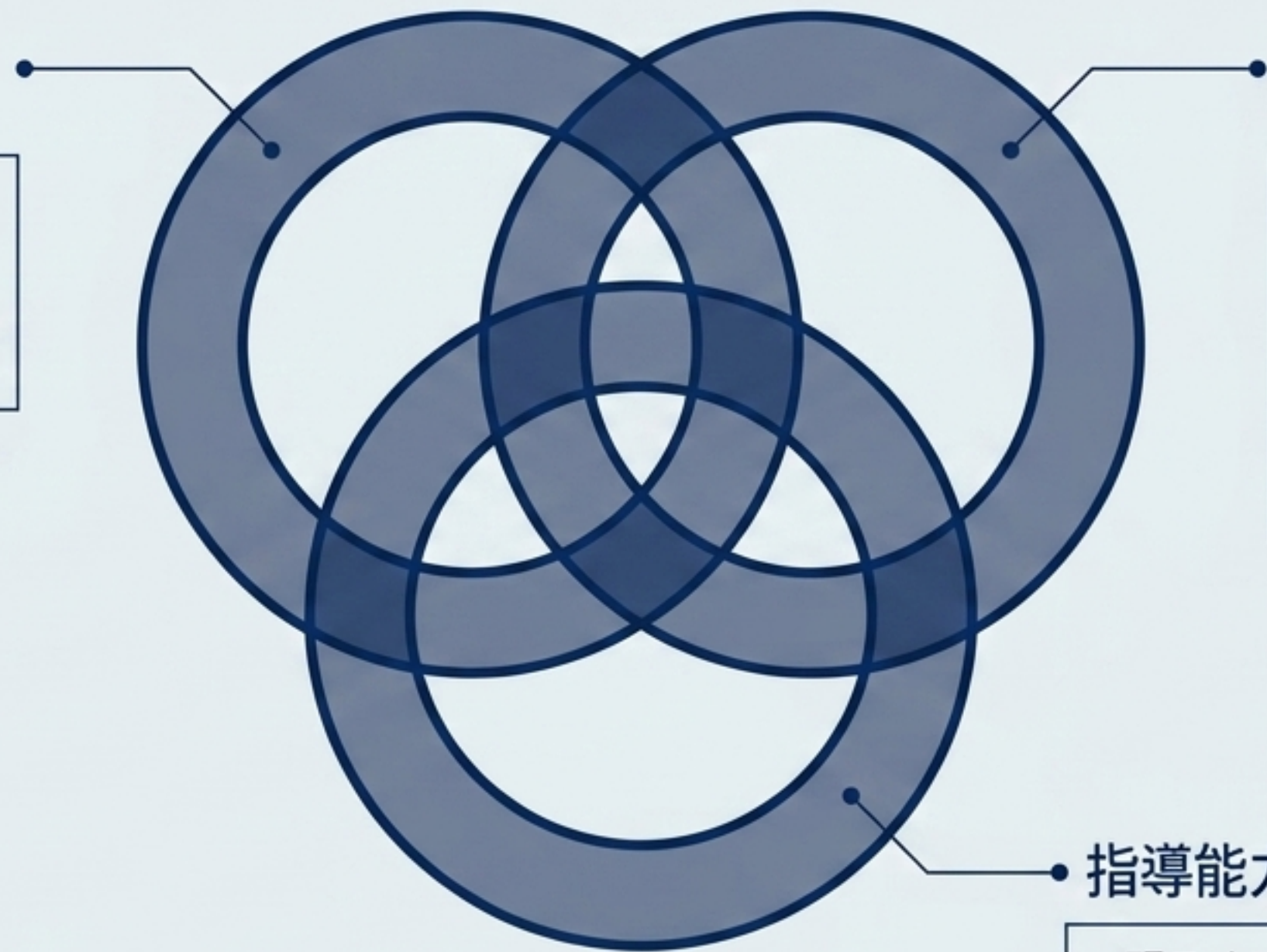
- 身体的「効果」と「安全性」の両立
- 対象者の個人差（年齢、体力、疾患の有無）を考慮した柔軟な構成

実演能力 (Demonstration)

- 言葉による説明より「実際の動き」の手本を示す
- 基本の立位姿勢の徹底（重心バランス、左右の均等な加重）
- 関節可動域を十分に使った明確な動線

指導能力 (Instruction)

- 明るく元気な発声、メリハリのある口調
- 適切なキューイング（言葉・身振り）
- 動機づけ（承認と称賛による継続の促進）



運動指導の3段階プロセス

Step 1: 実演と説明

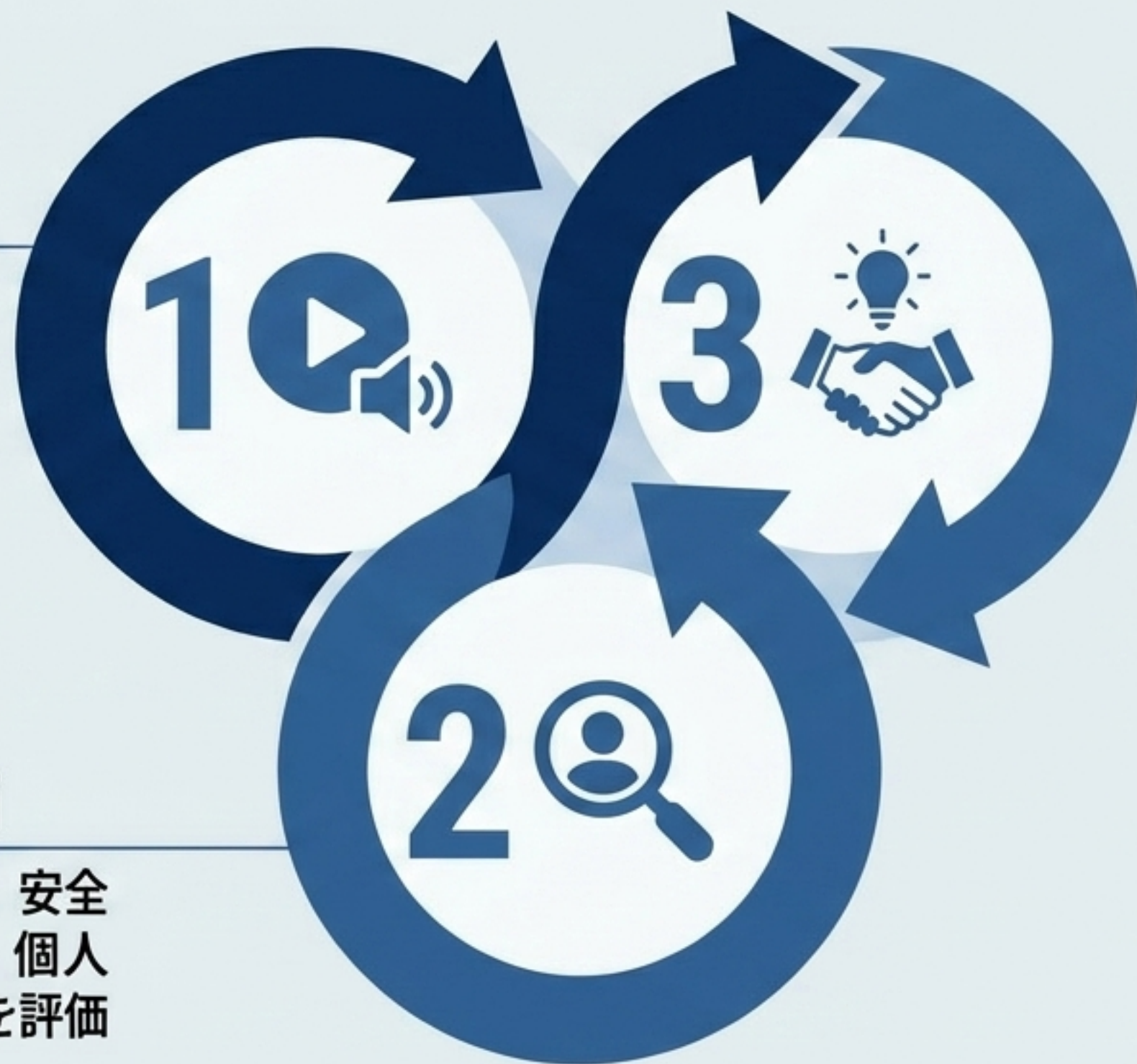
動きを実演しながら説明する。具体的でわかりやすい言葉を選び、対象者が「できる」と思える指示を出す。

Step 2: 観察と評価

一人ひとりの動きを観察。安全性、ポイントの理解度、個人の能力に適合しているかを評価する。

Step 3: 動きの修正と動機づけ

評価に基づくフィードバック。修正が必要なら具体的に指示し、できている場合は称賛・承認の言葉をかける（肯定的フィードバック）。



ウォームアップ (Warm-up)	クールダウン (Cool-down)
体温・筋温の上昇、血行促進、心身の準備	疲労回復、心拍・血圧の安定、筋の弛緩
全体の10%前後（60分なら5～10分）	全体の10%前後（最後に5～10分）
弱い強度から【漸増】 （徐々に上げる）させる	低～中等度から【漸減】 （徐々に下げる）させる
軽い全身運動で温めてから、短い静的 またはコントロールされた【動的】	疲労した主要筋群を中心とした 【静的】ストレッチ、マッサージ

ウォームアップ実践の原則と注意点

Warm-up



気温と環境への適応

冬場など気温が低い場合は、体温上昇に時間がかかるため長めに念入りに行う。待ち時間が生じる場合は保温に努める。

Warm-up



主運動との連動

主運動で負担のかかる部位を重点的に。
例：ウォーキングなら下肢、ラケットスポーツなら利き腕の筋群。

Warm-up

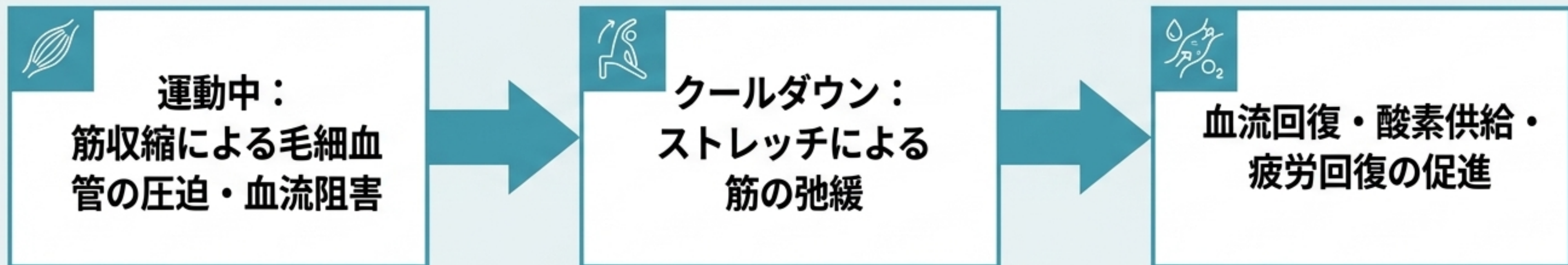


サウナスーツの適切な使用

ウォームアップ時の短時間の体温上昇には有効。強度の高い主運動中の着用は、体温調節機能に支障をきたすため避ける。



最重要アラート：「からだがか冷えた状態でのいきなりの静的ストレッチ」は筋や腱を痛める危険があり、パフォーマンス低下を招くため絶対に行わない。軽い全身運動で温めてから実施すること。



優先順位の決定

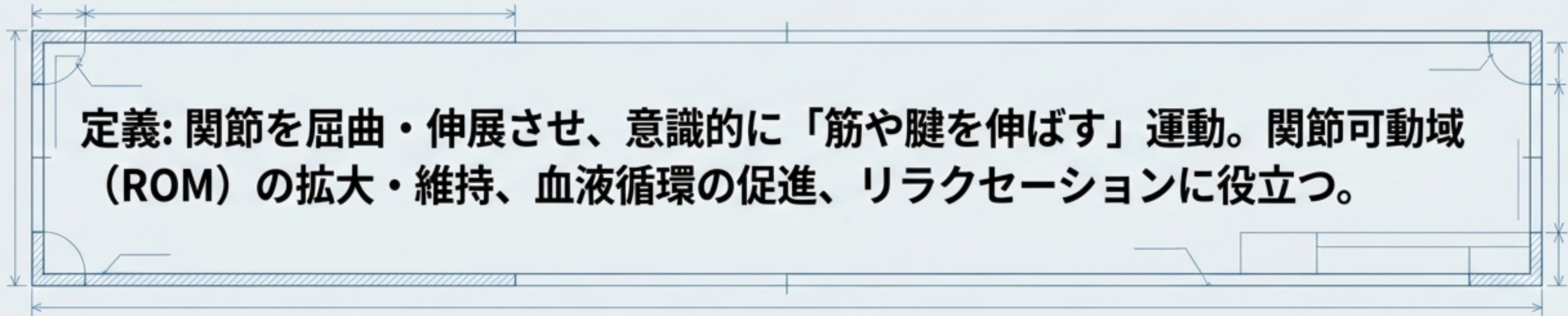
時間が足りない場合はすべてを行おうとせず、「疲労感の強い部位」「過去に傷害歴のある部位」「主運動で酷使した部位」を優先する。

環境への配慮とマッサージ

汗冷え防止：ストレッチ前には汗を拭き、上着を着る。床に寝る際はマットを使用。

セルフマッサージ：末梢から心臓へ向かう動きや、張りのある部位を軽くさする・揉むことで血行を促進する。

ストレッチングの基礎知識と種類



静的ストレッチング (Static)


特徴: 反動をつけず、筋をゆっくり伸ばし、その状態を維持する。(1975年 ボブ・アンダーソン提唱)

安全性: 現在最も一般的で安全。一般向け健康づくりに最適。

動的ストレッチング (Dynamic)


特徴: はずみや反動をつけて関節を動かす。
注意点: 筋力が弱い人には筋や靭帯を痛める危険性があるため、対象者のレベルに応じた慎重な指導が必要。

強度 (Intensity)




「わずかに不快と
感じる範囲」または
「心地よい張りが
得られる範囲」

時間 (Time)



一般: 10~30秒 保持
高齢者: 30~60秒
保持 (より大きな効果)

回数 (Repetitions)



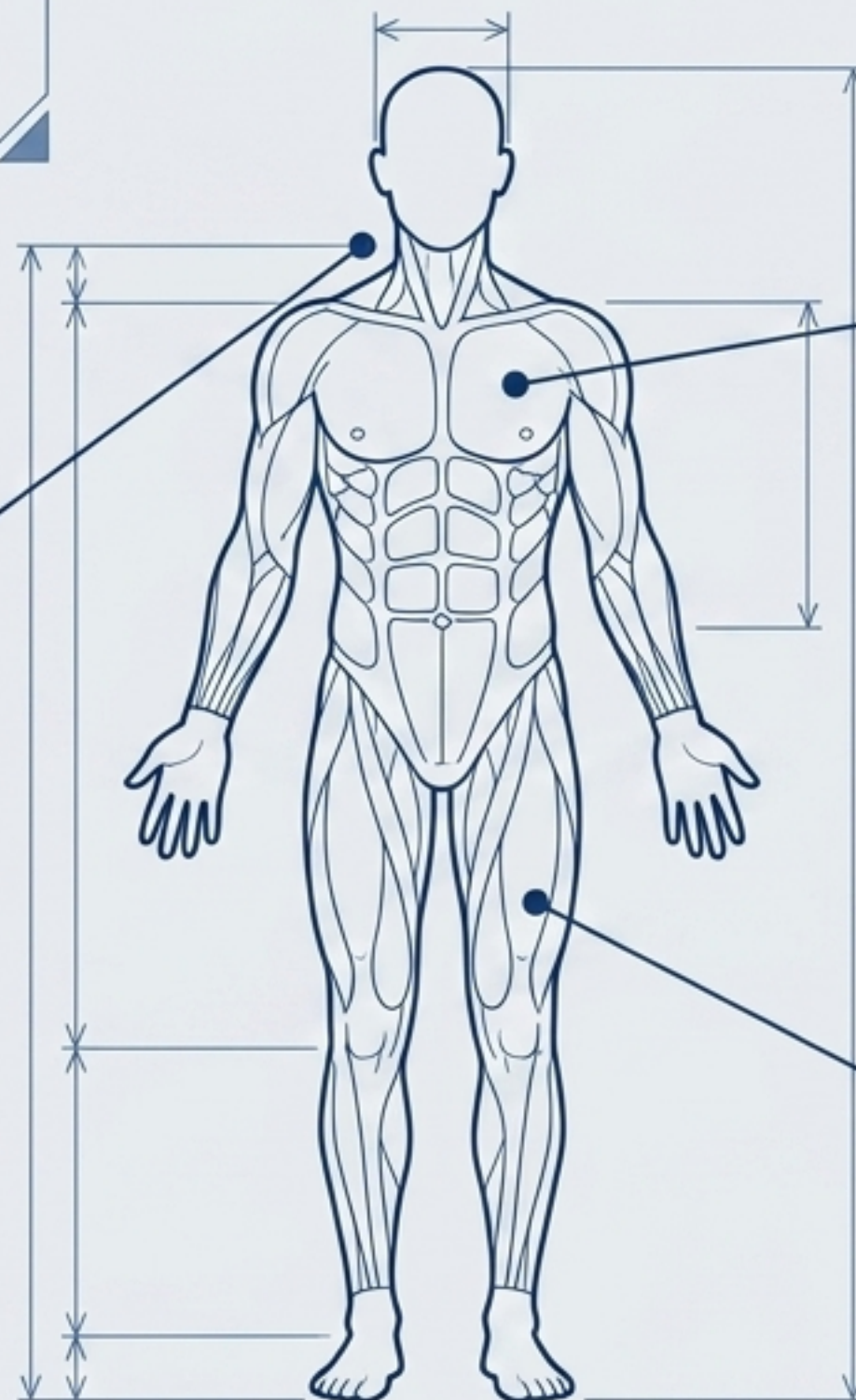
1部位につき
2~4回

頻度 (Frequency)



最低
週2~3日以上
(毎日行うことが最も効果的)

代表的なストレッチング部位と実践のポイント



頸部 (Neck)

手の重みを利用してゆっくり伸ばす。
無理に引かない。

胸部・上背部 (Chest/Upper Back)

両手を背中で組む (胸部)、両手を前で組んで背中を丸める (上背部)。

大腿部・下肢 (Legs)

膝の後部や腰背部に過度な負担をかけない。
高齢者への配慮：安定した椅子座位や仰臥位 (あおむけ) の種目を選択する。



実践のコツ: いきなり強く伸ばさず、数秒楽に伸ばしてから、少し強く伸ばして保持するなど「段階を追って」行うこと。



- ✓ 運動指導は「実演と説明」→「観察と評価」→「動きの修正と動機づけ」のサイクルを回す。
- ✓ ウォームアップは全体の10%前後の時間をかけ、強度は漸増（徐々に上げる）させる。
- ✓ からだが冷えた状態でのいきなりの静的ストレッチングは避け、軽い運動で温めてから行う。
- ✓ クールダウンは強度の漸減と、使用した筋肉の静的ストレッチで疲労回復を促す。
- ✓ 静的ストレッチは反動をつけずに行い、高齢者の保持時間は30～60秒が推奨される。
- ✓ 指導にあたっては、対象者の個人差（年齢、体力レベル、疾患の有無）を考慮したプログラムを提供する。

指導能力の三本柱：プログラム構成能力、
実演能力、指導能力が必須。

1

指導の3段階：実演と説明、観察と評価、
動きの修正と動機づけの順で行う。

2

ウォームアップの順序：軽い全身運動で
からだを温めてからストレッチを行う。

3

ウォームアップの時間：運動時間全体の
10%前後を目安とする。

4

クールダウンの役割：強度を漸減させ、血
流を回復させて筋の疲労回復を促す。

5

サウナスーツの扱い：ウォームアップ時には
有効だが、主運動中の着用は避ける。

6

ストレッチの種類：反動をつける「動的」
と、ゆっくり伸ばし保持する「静的」がある。

7

ACSMガイドライン（時間）：静的ストレッチ
は一般10~30秒、高齢者は30~60秒保持する。

8

ACSMガイドライン（頻度）：1部位2~4回、
週2~3日以上（毎日が最適）実施する。

9

ストレッチの強度：「わずかに不快」または
「心地よい張り」を感じる範囲で行う。

10

Q1. 運動指導の流れとして望ましい3段階のプロセスを答えなさい。

A1. 実演と説明 → 観察と評価 → 動きの修正と動機づけ

Q2. 指導者が手本を示す際、基本の立位姿勢において「左右の脚への加重」はどのようにすべきか？

A2. 左右均等にする

Q3. 一般的なウォームアップの時間は、運動時間全体に対してどの程度の割合で行うべきか？

A3. 10%前後（1時間のプログラムで5～10分）

Q4. ウォームアップ時、からだがか冷えた状態でいきなり静的ストレッチを行うことが推奨されない理由は何か？

A4. 筋や腱などを痛める危険性があるため

Q5. クールダウンにおいて、主運動終了後に運動強度を「漸減」させるのはなぜか？

A5. 活性化した状態のからだを安静状態へゆるやかに戻すため

Q6. 静的ストレッチングにおいて、ACSMガイドラインが推奨する一般向けの「保持時間」は何秒か？

A6. 10から30秒

Q7. 高齢者に対する静的ストレッチングの場合、より大きな効果が得られる推奨保持時間は何秒か？

A7. 30から60秒

Q8. ACSMのガイドラインにおいて、ストレッチングの強度はどの程度が推奨されているか？

A8. わずかに不快と感じる範囲、あるいは心地よい張りが得られる範囲

Q9. 運動時にサウナスーツを着用する場合、着用を避けるべきタイミングはいつか？

A9. 強度が高まる主運動中

Q10. クールダウンでストレッチングの時間が十分に取れない場合、どの部位を優先して行うべきか？

A10. 疲労感の強い部位（主運動でよく使用した部位や傷害歴のある部位など）



学習完了 (Module Complete)

お疲れ様でした。第8章「健康づくり運動の実際」の重要ポイントの学習を完了しました。

指導者としての基礎知識は、試験合格のためだけでなく、現場で安全かつ効果的な運動プログラムを対象者に提供するための「設計図 (Blueprint)」となります。

特に「ウォームアップとクールダウンの目的の違い」「ACSMのストレッチングガイドラインの数値」は確実に記憶に定着させて試験に臨んでください。

💡 次のアクション: 間違えた演習問題はテキストに戻って復習しましょう。