



国立大学法人

筑波技術大学

National University Corporation
Tsukuba University of Technology



保健科学部 保健学科
健康スポーツ学コース

Course of Health and Sports Science Studies

健康・スポーツの力で、未来をひらき、社会をつなぐ。



健康スポーツ学とは

運動やスポーツの力で、
誰もが健やかに、
自分らしく生きられる社会へ

健康スポーツ学ってどんな学び？

- ・健康スポーツ学は、運動やスポーツの力で、人の体と心の健康を支え、誰もが楽しく自分らしく生きられる社会を目指す学びです。
- ・心と体の健康づくりや病気の予防だけでなく、年齢や障害の有無にかかわらず、誰もが自分らしく生きられる社会の実現に向けて、運動・スポーツの価値を科学的かつ実践的に学びます。

いま、なぜ健康スポーツ学が必要なのか？

- ・高齢化や生活習慣病、ストレスの増加、運動機会の格差、企業での健康管理の重要性など、現代社会では、心と体の健康に関わる課題が広がっています。
- ・そのため、運動やスポーツを通して人々の健康を支え、豊かな生活と社会づくりに貢献できる人材が求められています。



健康スポーツ学コースの3つの学びの柱

運動とスポーツを通して、科学的に学び、人と協働し、現場で実践力を高める力を育てる

01

科学的な視点で「健康」と「運動」を深く学ぶ



運動学・栄養学・心理学などを基礎から学び、カラダとスポーツのしくみを科学的に理解します。

02

人と社会の中で成長する力を育てる



仲間と協力しながら、表現力・協働力・ICT活用能力など、社会で求められる多様なスキルを養います。

03

学びを行動に。リアルな体験で実践力を高める



実習やインターンなどの現場体験を通じて、知識を実際の課題解決に活かす力を身につけます。

健康スポーツ学コースの特色

運動やスポーツを通して
人々の健康づくりやブラインドスポーツの
発展に貢献できる人材を育成

その1



ブラインド
スポーツ

×

ウェルビーイング

||

挑戦が
未来をひらく

ブラインドスポーツを通して、心と身体の健康だけでなく、人との関わりや自己の成長を育みます。挑戦することの価値を学び、自分らしい未来を切りひらく力を養います。

その2



スポーツ科学

×

アスレティック
トレーナー

||

パフォーマンスを
支える専門力

スポーツ科学の視点から、身体のしくみやコンディショニング、ケガの予防などを学びます。選手一人ひとりの状態に応じて支える専門的な知識と実践力を身につけます。

その3



ブラインド
スポーツ

×

共生社会

||

社会をつなぐ力

ブラインドスポーツを通して、多様な人々がともに関わり合い、支え合う社会のあり方を学びます。運動やスポーツの価値を地域や社会へ広げ、誰もが活躍できる共生社会をつくる力を育みます。

学びの流れ

健康とスポーツの力で、人を支え、
社会につなぐ4年間

4年次

学びをかたちにし、
社会へとつなげる

3年次

実践を通して専門性と
応用力を高める

2年次

専門的な学びを深め、
理解を広げる

1年次

多様な学修の基礎を
幅広く学ぶ



健康・スポーツを探究し、支える力を育む。

健康スポーツ学コース特化型の「演習」で、健康やブラインドスポーツ現場での実践や研究を通して、考える力・伝える力・支える力を身につける。

スポーツで支える力を学ぶ！
実践で力を高める！

専門系科目

ゼミナール

- ・アスレティックトレーナー
- ・ブラインドスポーツ支援
- ・スポーツ科学/健康づくり

- ・健康スポーツ学
- ・スポーツコーチング論
- ・スポーツトレーニング論
- ・アスレティックトレーナー論
- ・コンディショニング指導論
- ・パフォーマンス分析 等

学
共
通
科
目

- ・一般教養科目
- ・健康スポーツ1・2
- ・解剖学
- ・生理学 等

- ・ヘルスプロモーション論
- ・健康スポーツ3・4
- ・臨床栄養学
- ・臨床心理学 等

- ・スポーツ医学実習
- ・運動学概論 等

教
育
系
科
目

- ICTを活かし、社会につな
がる学びの土台をつくる。
- ・視覚障害情報保障論
 - ・障害補償演習
 - ・情報基礎/演習 等

自分を知り、未来を描く。

- ・キャリアデザイン

現場で学び、社会で
活躍する力を育む。

- ・インターンシップ1

現場で実践し、社会で
活躍する力を高める。

- ・インターンシップ2

未来をつくり、
社会につなげる！

科目紹介

健康スポーツ学コースでは、運動やスポーツを軸に、
人々の健康づくりに携わる専門知識と実践力を備えた人材の育成を目指します。

スポーツトレーニング論

体のしくみから、強くなる。



体のしくみをもとに、体力や運動能力を高める方法や、ケガを防ぐためのトレーニングの考え方を学びます。

パフォーマンス分析

データで伸ばす、スポーツの力。



動きや体力、コンディションを測定・分析し、スポーツの上達や安全につなげる方法を学びます。

健康スポーツマネジメント論

スポーツを、社会に活かす。



スポーツを安全で公正に運営するためのルールや考え方を学び、社会に役立つスポーツのあり方を考えます。

実習・フィールドワーク

学びを、現場でカタチに。



スポーツの現場や地域での実践を通じて、知識を使いこなす力を養います。



卒業後の進路

健康とスポーツの学びは、さまざまな未来へつながります。

健康スポーツ学コースで身につけた知識と実践力は、健康づくりやスポーツに関わる幅広い分野で活かすことができます。

● 企業(健康管理・推進)への就職



社員の健康づくりを支える仕事。運動指導や健康プログラムの企画を通して、働く人の健康を支えます。

● パラアスリートとしての活動と就職



競技活動と仕事を両立しながら、スポーツの価値や障害理解を社会に広げます。

● ブラインドスポーツ指導者

視覚障害のある人のスポーツをサポート。安全に配慮しながら運動指導や競技支援を行います。



● 公務員(健康福祉・スポーツ振興)

地域の健康づくりやスポーツ活動を支える仕事。健康教室やイベントの企画・運営に関わります。



取得可能な資格

日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー (JSPO-AT)

指定科目の単位を修得することにより日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー(JSPO-AT)の受験資格が得られます。

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーとは：

- スポーツをする人のけがの予防、体調管理、応急対応、競技復帰の支援などを行い、安全に運動を続けられるようサポートする専門資格です。
- 選手だけでなく、部活動や地域スポーツ、健康づくりの現場でも活躍し、スポーツを支える専門職として重要な役割を担います。



こんな人を求めています

健康・スポーツの力で、
未来をひらき、社会をつなぐ。

- 運動やスポーツが好きで、その力を人の健康に役立てたい人
- 多様な人々と関わり、支え合う社会に関心がある人
- 学びを実践に活かし、将来はスポーツを通して社会に貢献したい人

お問い合わせ

国立大学法人筑波技術大学 視覚障害系支援課教務係

〒305-8521 茨城県つくば市春日4-12-7

TEL 029-858-9507~9509 FAX 029-858-9517

E-mail : kyoumuk@ad.tsukuba-tech.ac.jp URL : <https://www.k.tsukuba-tech.ac.jp/sp/>

