

スポーツ健康学科

人間健康学部

資格に自信

広がるキャリア

人気&評価上昇中!

注目の健康づくりのスペシャリストを目指す

全国有数、トップクラスの実績

健康運動指導士×第一種衛生管理者

ダブルライセンスで

多彩に活躍する卒業生たち



学校法人松商学園

松本大学

資格が
すごい①

多種多様な免許・資格



健康運動
指導士

第一種
衛生管理者

特定保健指導に関われるのも
ダブルライセンスの力です

株式会社池の平ホテル&リゾートで
特定保健指導などを行っています。衛生
管理者は特に第一種の取得が難しい
資格。特定科目の単位取得のみで取得
できるのは本学科の強みです。

ダブルライセンス

資格×資格
＝希少人材！

ダブルライセンス取得例



スポーツ健康学科で取得を目指す免許・資格

複数の資格を取得して、個性と実力が輝く唯一無二の人材へ

【健康運動指導】

◎健康運動指導士(受験資格)

保健医療関係者と連携し、個々の心身の状態に応じて安全で効率的な運動を行うための運動プログラムの作成・指導などを担います。

◎健康運動実践指導者(受験資格)

運動指導の知識・技能などを持ち、運動プログラムに基づいて自ら見本を示し、集団に対して実践指導を行うことができる人材です。

【衛生管理】

◎第一種衛生管理者

一定規模以上の企業では専任が義務付けられる国家資格。従業員が健康で安全に働ける職場環境を整備する責任を担います。特定の科目の単位を取得し、卒業後に申請することで取得が可能です。

【レクリエーション】

◎レクリエーション・コーディネーター(受験資格)

学校や地域、スポーツクラブ、施設などで、行事・イベントのテーマに沿って「楽しさ」を活かした活動の企画・運営を行います。

◎レクリエーション・インストラクター

遊びやスポーツをアレンジし、社会に求められ重要とされるコミュニケーション力を引き出し「楽しさ」で集団をリードします。

◎スポーツ・レクリエーション指導者

スポーツを手段として活用し、運動やスポーツが苦手、運動に縁遠いという人たちに向けて、身体を動かす「楽しさ」を伝えます。

【スポーツ指導】

◎CSCS[NSCA認定資格]

(ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)

アスリートやチームを対象に傷害予防とスポーツパフォーマンスの向上を目的に、安全で効率的なトレーニングを計画・実行します。

◎NSCA-CPT[NSCA認定資格](パーソナルトレーナー)

健康と体力のニーズに応じて、アスリートに限らず幅広い層を対象にトレーニングやコンディショニング全般の指導などを行います。

◎日本スポーツ協会公認スポーツ指導者

プレイヤーの成長支援を通して、豊かなスポーツ文化の創造やスポーツの社会的価値を高めるなど幅広くスポーツに貢献します。

◎養成講習会における共通科目の受講が免除されます。

◎日本スポーツ協会公認アシスタントマネージャー

総合型地域スポーツクラブなどで会員が充実して過ごせるよう、クラブマネージャーを補助し、クラブ運営の諸活動をサポートします。

◎日本サッカー協会公認C級コーチ

サッカーの本質、プレーの原則、発育発達などに熟知し、12歳以下の選手または子どもたちのサッカー指導などに関わります。

◎日本サッカー協会公認3級・4級審判員

日本サッカー協会及びその傘下にあるサッカー協会が主催するサッカーやフットサルの試合の審判を務めるために必須の資格です。

◎パラスポーツ指導員(初級・中級)

地域のパラスポーツ大会や行事、教室開催の中心となって指導を行い、パラスポーツの普及・振興・発展を進める役割を担います。

スポーツ健康学科では、多種多様な資格取得を目指すことができますが、資格をかけ合わせてダブルで取得することで、さらに将来の選択肢や活躍のフィールドを広げることができます。

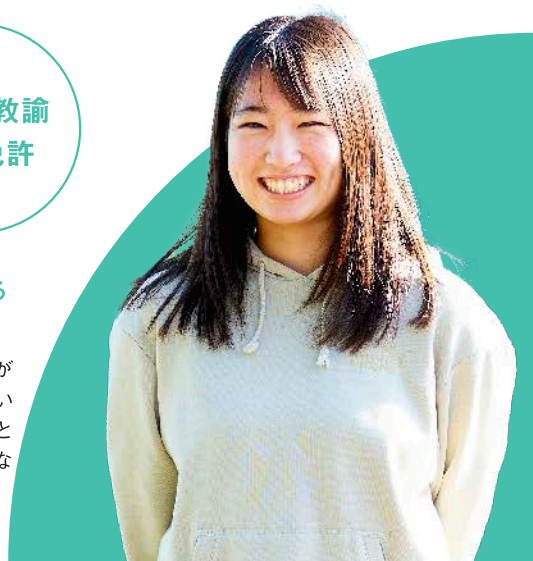
中・高校教諭
一種免許
(保健体育)



小学校教諭
二種免許

ダブル教員免許で広がり深まる 真の教育力

スポーツ指導をした子どもたちが「できた」と喜んでくれた時にやりがいを感じて教員を志望。小学校教諭として運動嫌いな児童も運動好きになれるよう日々取り組んでいます。



小学校教諭免許

日本スポーツ協会関係

日本サッカー協会関係

パラスポーツ関係

介護職員初任者研修

中・高教諭免許

養護教諭免許

【福祉】

◎介護職員初任者研修

介護職として働くための入門的な資格。この資格取得から介護福祉士としてのキャリアアップを目指すことができます。

【教員免許】

◎中学校・高等学校教諭一種免許状【保健体育】

部活動の顧問として学校の運動部を牽引する役割を担うことも多く、授業や学級担任とは違う監督のセンスも求められます。

◎中学校・高等学校教諭一種免許状【保健】

保健体育科の中の保健分野にあたる免許です。養護教諭の業務に保健指導が含まれているためダブルで取得することを推奨しています。

◎養護教諭一種免許状

主に保健室に常駐し、ケガや疾病の応急処置をはじめ、健康診断・健康観察、個別相談など、児童生徒の心身の健康を司ります。

◎小学校教諭二種免許状

小学校でスポーツに特化していることは強みです。本学科では明星大学通信教育部との教育業務提携により取得を目指すことができます。

◎司書教諭資格

学校図書館の専門的職務を担う免許ではなく資格です。小中高に配置されるため、教諭として勤務する学校の教諭免許も必要となります。



世界に認められるトレーニング資格

NSCA-CPTは北信越地区で4校目

CSCSは県内で唯一

NSCA資格認定校に承認されました

2025年4月、アメリカに本部を置くNSCA(全米ストレングス&コンディショニング協会)が発行するCSCS(認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)及びNSCA-CPT(認定パーソナルトレーナー)資格の認定校として本学科が承認されました。NSCA-CPTの認定は北信越地区では4校目、CSCS認定は県内で唯一となります。

CSCSは、傷害予防とスポーツパフォーマンスの向上を目的としたアスリートやスポーツチーム向けの資格です。安全で効果的なトレーニングプログラムを計画・実行する知識と技能を有する人材を認定するもので、栄養、ドーピング、生活習慣に関する指導など教育者の側面ももちます。

NSCA-CPTは、健康と体力のあらゆるニーズに応えるパーソナルトレーナーの資格です。対象はアスリートだけでなく、年齢・性別・経験を問わず幅広い層に対してトレーニング指導を行うため、医学的、運動生理学的な専門知識とトレーニングの指導技術も求められます。



資格が
すごい②

健康運動指導士の魅力



一般企業、医療機関、チームトレーナーをはじめ キャリアアップの核となる健康運動指導士資格



根本 賢一教授

学科設立時より健康運動指導士の養成に力を入れており、常に全国トップクラスの合格率を維持し、その専門性を活かして卒業生が多彩な活躍をみせています。特に昨今の企業は「健康経営」に積極的で、業務の一部を産業医に委託せず内製化できるメリットなどから、特に第一種衛生管理者とのダブルライセンス取得者に注目しています。健康運動指導士を核に様々な資格を合わせて取得することで可能性も活躍の場も広がっています。

ダブルライセンスを取得可能な大学は全国で16校のみ

運動による健康のプロフェッショナル

健康運動指導士

合格者

28名

2024年度合格率84.8%／全国養成校平均74.6%

- 個々の身体状況に応じた安全で効果的な運動プログラム作成と指導
- 生活習慣病にかかる可能性のある“ハイリスク者”への個別指導・健康支援

健康運動指導士養成校の中でも
全国でトップクラスの
合格者数と合格率を誇ります。

2022年度[17名:94.4%／71.3%]

2023年度[15名:80.0%／67.7%]

※合格者数:合格率／全国養成校平均

養成校に認定されているため在学中に
3回認定試験に挑戦する機会があります。

労働安全衛生法で定められた国家資格

第一種衛生管理者

全国で
取得できる
大学は

48校

2024年度取得者90名

- 一定規模以上の企業では選任が義務
有効期限がなく生涯更新不要
- 作業環境の管理や衛生管理、健康管理などの
役割を担う

特定の科目の単位を取得し
卒業後に申請することで取得が可能です
(平均合格率40%台の国家試験の受験は不要)。
保健衛生に関する学科を専攻した卒業生が無
試験で資格を取得できる大学は全国で48校
のみです(2025年4月4日現在、厚生労働省
HPより)。

「健康経営」 って何？

従業員の健康管理を経営的な視点で考
え、戦略的に実践するのが「健康経営」です。
「健康運動指導士×第一種衛生管理者」資格取得
者は、専門的な知見から労働環境改善や健康増進
施策を推進し、企業の業績向上・持続的成長に役立
つ人材として脚光をあびています。

「採用のメリット」って何？



助川 由衣さん

2021年3月卒業 長野県上田染谷丘高等学校出身

— [在学中に取得した免許・資格] —

- 健康運動指導士 ●健康運動実践指導者
- 養護教諭一種 ●第一種衛生管理者
- 情報処理技能検定(表計算)2級
- 日本語ワープロ検定3級

スポーツの楽しさを伝える仕事がしたいと考えていた高校時代。恩師から健康運動指導士と教職免許を勧められ、県内で唯一両方を取得できる本学科に入学。あらためて松本大学での学びが私の原点になっていると感じています。現在は、健康いきいき診断プログラム*や企業での体力測定、特定保健指導などを行っています。リゾート地にある健康増進施設なので、リフレッシュも兼ねた健康への意識改善や運動支援を続けていきたいです。

※根本賢一教授監修。池の平ホテルと松本大学が提携を結んだ健康増進のための産学連携プロジェクト

健康運動指導士と養護教諭
松本大学での学びが私の原点

楽しさ 挑戦

株式会社レゾナック・セラミックス

伊藤 大貴さん

2025年3月卒業 長野県上田東高等学校出身

— [在学中に取得した免許・資格] —

- 健康運動指導士 ●健康運動実践指導者
- 第一種衛生管理者

地域での健康運動指導や運営に関わる根本ゼミで学ぶうちに、将来は健康や運動に関わる仕事がしたいと強く思うようになりました。ゼミや授業はもちろん、大学生活全般を通して、自分の考えをはっきりと伝えることや何ごとにも積極的にチャレンジすることの大切さに気がつきました。私の強みを発揮して、総務業務を担当しながら当社が全社的に取り組む「健康経営」に全力を注ぎ、従業員の健康づくりに貢献していきたいと思っています。

つねにチャレンジ精神で
「健康経営」に取り組みたい

眞関 匠太郎さん

2025年3月卒業 長野県田川高等学校出身

— [在学中に取得した免許・資格] —

- 健康運動指導士 ●健康運動実践指導者
- 第一種衛生管理者
- ファイナンシャル・プランニング
技能検定(FP) 3級

大学では、地域での運動教室の企画・運営を通して中高齢者への運動指導法を実践的に学ぶゼミに所属。担当の住吉先生に非常に良い距離感で多くのサポートをしていただきました。運動プログラムの内容や指導方法を自分たちで考えてトライ＆エラーを繰り返すことで成長できたと心底感じます。私は体育教諭を将来の目標として入学したのですが、健康運動指導士という資格、働き方に出会って、その道を目指して念願をかなえました。

人生の指針となった
健康運動指導士資格との出会い

成長 自信

ゼミの延長線上にある
現職での運動指導

ミズノスポーツサービス株式会社

荒井 祐哉さん

2018年3月卒業 長野県小諸商業高等学校出身

— [在学中に取得した免許・資格] —

- 健康運動指導士 ●健康運動実践指導者
- レクリエーション・コーディネーター

主にトレーニング室や教室指導、施設運営業務を担当しています。特に子どもや高齢者を対象とした教室指導の際、対象年齢に合わせて指導案を考え、それに沿って地域の健康教室活動で実際に指導をさせていただいた田邊ゼミでの体験を思い出します。時間内で教室を完結させることや人前に立って自信をもってわかりやすく伝えることの大切さ……。大学時代のすべてが役立っており、今も職場に当時の教科書を何冊も置いてあるほどです。

本沢 晶雄さん

2012年3月卒業 松本第一高等学校出身

【在学中に取得した免許・資格】

- 健康運動指導士 ●健康運動実践指導者
- トレーニング指導者 ●第一種衛生管理者

【卒業後に取得した免許・資格】

- 心臓リハビリテーション指導士
- 東京糖尿病療養指導士 ●NASM- PES
- NASM- CES ●TRXベーシックトレーナー

前職で培った心臓リハビリテーションや生活習慣病に対する運動療法の経験を活かして、一次予防から二次予防まで幅広い対象の方に運動を提供する取り組みを行っています。在学中、地域に出向いて行う運動指導を数多く経験できたことが、現場に出てからの実践力につながっています。また、これから社会に出ていくために必要な姿勢や取り組み方なども先生方から学ばせていただき、卒業後の活動姿勢の基盤となっています。

大学院を経て医療機関へ
個人に合った運動を提供

経験

大学で社会人アスリートの
セカンドキャリアづくり

松本市役所

丸山 裕子さん

2024年3月卒業

高校卒業後バレーボール選手として活動しており、引退後はセカンドキャリア形成のために進学したいと考えていました。資格を取得して地元に貢献したいという私の将来イメージにマッチしている松本大学に社会人選抜入試を活用して入学。健康寿命延伸を推進している松本市で市民の方の役に立ちたいと思います。

【在学中に取得した免許・資格】

- 健康運動指導士
- 健康運動実践指導者
- 第一種衛生管理者

東 良道さん

2016年3月卒業 長野市立長野高等学校出身

健康運動指導士に始まりCSCSを取得することでアスリートのトレーニングを組み立てる際、適切な種目、負荷、頻度、休息などを医学的に考えられるようになりました。さらにアスレティックトレーナーの取得で医師や理学療法士らとの意思疎通も円滑になり、より適切なトレーニングを提供できます。

【在学中に取得した免許・資格】

- 健康運動指導士
- 健康運動実践指導者
- 第一種衛生管理者

【卒業後に取得した免許・資格】

- CSCS [NSCA認定資格]
- NASM-PES
- アスレティックトレーナー
- PHIピラティスマットインストラクター

仕事の視野も幅も広がる
CSCS [NSCA認定資格]

一般社団法人MOSC メディカルフィットネスAlcurar

就職に
強い

業種を問わず求められる卒業生の実力

健康への意識が高まる社会で、スポーツ健康学科の卒業生は高い評価を得ています。行政や医療・福祉施設のみならず、とくに「健康経営」を行っている企業からも専門的な人材が求められており、活躍の場はさらなる広がりをを見せています。

全国最大手の病院・TMG※に 毎年継続採用の中、 3名同時入職の快挙！

健康運動指導士の資格をもつ学科1期生を採用していただいたことに始まり、これまでに多数の卒業生がTMGに就職し、安全で効果的な運動による健康寿命延伸の担い手として活躍しています。

※戸田中央メディカルケアグループ(TMG)は一部四県下に29の病院と6つの老人保健施設、1つの特別養護老人ホームのほか、クリニック、健診センター、訪問看護ステーションなど、合計121カ所(2025年4月1日現在)の関連事業所を展開。医療・介護・保健・福祉を担うトータルヘルスケアネットワークを形成しています。



左から森本 捺貴さん、眞関 匠太郎さん、大日向 譲太さん(2025年3月卒業)

施設・設備も
すごい

最新・最強マシンもそろう、驚きの好環境



トレーニング室

エアロバイクなどの一般的なトレーニングマシンをはじめ最新マシンも勢ぞろい。高度な研究に欠かせない実習室や計測室も完備しています。

授業で使用していない時は自由に利用可能



総合グラウンド

人工芝のサッカー場と400mトラック、走り幅跳び、走り高跳びなど陸上競技のピットを備える最新のグラウンドです。



キャプテンを務めた男子サッカー部
汗と涙と熱い思い出が
つまった場所



環境制御室

温度・湿度を制御した室内で、呼気ガス分析装置を用いて最大酸素摂取量や換気性作業閾値を測定。効果的な運動トレーニングに役立ちます。

呼気の状態から運動指導に有効な測定ができます



多目的
グラウンド



野球場



第1
体育館



第2
体育館



テニス
コート

広大なキャンパス内に多種多彩な施設・設備を備えて、学科の学びをサポートしています。