

# 介護予防運動指導員® 試験対策 7日復習チェックシート

過去問探しに偏らず、講習内容を「定義・安全管理・介入目的」で整理するための1枚です。

氏名 / ID		実施日	
受講先		試験日	

## 1. 7日復習プラン（毎日30～45分）

日	テーマ	やること（最小）	確認	弱点メモ
1	全体像	章立てを確認し、重要単元に印をつける	<input type="checkbox"/>	
2	フレイル・老年学	定義・リスク・介入の方向性を整理	<input type="checkbox"/>	
3	転倒・安全管理	中止基準と症状出現時の対応を確認	<input type="checkbox"/>	
4	運動強度・運動処方	強度の上げ方・下げ方を言語化	<input type="checkbox"/>	
5	併存症・疼痛	やってはいけない場面を10個に絞る	<input type="checkbox"/>	
6	総復習	1～5日目の弱点だけ埋める	<input type="checkbox"/>	
7	本番準備	持ち物・時間配分・解き方を固定	<input type="checkbox"/>	

## 2. 当日の解き方

- 設問を分類：定義 / 基準 / 対応
- 対象者の症状・リスクを確認
- 明らかなNG選択肢を先に除外
- 迷ったら安全 → 再現性 → 継続性

## 3. よくある失敗の回避

- 過去問探しで時間を使いすぎる
- 運動種目だけを覚える
- 中止基準・禁忌が曖昧
- 全部を同じ熱量で復習する

## 4. 最後に確認する弱点メモ

定義・用語	安全管理・中止基準	介入目的・使い分け

## 5. 試験後・再受験に備えるメモ

確認項目	受講先の再試験案内・日程・費用・申込期限を確認
メモ	