

腎臓リハビリテーション指導士 2026 学習ロードマップ

- ①改訂第2版で学ぶ → ②出題基準で抜けを確認 →
③問題演習で使える知識にする。この順番を固定し、残り8週・4週・2週に合わせて学習量を調整します。

2026年度 | 最初に押さえる公式情報

項目	内容
試験日	2026年10月17日（土）16:00～17:00
試験方式	CBT（会場型）／択一選択式・多肢選択式
主な出題源	『腎臓リハビリテーション診療ガイドライン 改訂第2版』（2026、南江堂）
出題基準	資格認定試験出題基準 ver.1 を標準的な出題範囲として確認
注意	出題基準にない事項でも、指導士として習得すべき内容は出題される場合がある

学習源は3つに固定

順番	学習源	役割	使い方
1	改訂第2版	試験対策の軸	Part1総論→各領域の要点→Part2 CQの順に確認
2	出題基準 ver.1	抜けを探すチェックリスト	10領域を見渡し、未学習・苦手を可視化
3	問題演習	知識を出題形式へ変換	正誤だけでなく誤答理由と確認先を残す

自分の学習条件

試験までの残り週数	☐ 8週以上 ☐ 4～7週 ☐ 2～3週 ☐ 2週未満
1週間で確保できる学習日	_____ 日
1日あたりの学習時間	_____ 分
今いちばん苦手な領域	_____

出題基準10領域 | 学習チェック

各領域を「説明できるか」で自己点検します。状態、自信度、次回復習日を更新してください。

No.	領域	主な確認項目	状態	自信度	次回
1	腎臓リハビリテーション総論	定義・理念／エビデンス／統計／チーム医療・人材育成／意思決定支援	☐ 未 ☐ 学 ☐ 復 ☐ 完	1 2 3 4 5	____/____
2	CKDの病態生理・治療	解剖・生理／病態・身体所見／他疾患との関連／治療・管理目標値	☐ 未 ☐ 学 ☐ 復 ☐ 完	1 2 3 4 5	____/____
3	CKDの定義・診断・重症度分類	定義・診断／尿・血液生化学検査／糸球体濾過量の推算	☐ 未 ☐ 学 ☐ 復 ☐ 完	1 2 3 4 5	____/____
4	腎代替療法	血液透析／腹膜透析／腎移植／保存的腎臓療法／副作用・日常生活管理	☐ 未 ☐ 学 ☐ 復 ☐ 完	1 2 3 4 5	____/____
5	運動療法	運動生理／評価／リスク管理／FITT／有酸素・レジスタンス・バランス／身体活動	☐ 未 ☐ 学 ☐ 復 ☐ 完	1 2 3 4 5	____/____
6	食事療法	栄養評価／PEW／サルコペニア／エネルギー・たんぱく質・食塩・K・P・水分	☐ 未 ☐ 学 ☐ 復 ☐ 完	1 2 3 4 5	____/____
7	薬物療法	腎機能低下時の注意／薬剤性腎障害／服薬指導／各管理領域の薬剤	☐ 未 ☐ 学 ☐ 復 ☐ 完	1 2 3 4 5	____/____
8	看護ケア・患者教育・日常生活支援	症状・身体所見／セルフモニタリング／食事・服薬・運動指導／多職種連携	☐ 未 ☐ 学 ☐ 復 ☐ 完	1 2 3 4 5	____/____
9	認知・精神・心理的サポート	意識・認知／不安・抑うつ／QOL／家族・ソーシャルサポート	☐ 未 ☐ 学 ☐ 復 ☐ 完	1 2 3 4 5	____/____
10	運営・管理	診療報酬／医療連携／腎臓専門医へ紹介するタイミング／急変時対応	☐ 未 ☐ 学 ☐ 復 ☐ 完	1 2 3 4 5	____/____

自信度の目安

1	未学習／説明できない	2	用語は分かるが曖昧	3	要点を説明できる
4	問題で概ね判断できる	5	根拠まで説明できる		

残り期間で選ぶ | 8週・4週・2週プラン

8週間ある場合

時期	やること	到達目標	比重の目安
1週目	改訂第2版の目次と出題基準10領域を照合	全体像をつかみ、苦手領域を仮置きする	読む 70% / 問題 30%
2週目	総論・CKD病態・診断を学習	基礎用語と検査・管理指標を説明できる	読む 70% / 問題 30%
3週目	腎代替療法・運動療法を学習	透析・移植と運動評価／処方／リスクを整理	読む 60% / 問題 40%
4週目	食事・薬物・患者教育を学習	多職種領域を含めて弱点を見える化	読む 60% / 問題 40%
5週目	10領域を一巡しながら問題演習	知識を選択肢形式で使えるようにする	問題 60% / 確認 40%
6週目	多肢選択を意識した演習と弱点復習	曖昧な選択肢を根拠で切り分ける	問題 70% / 確認 30%
7週目	誤答だけを解き直す	同じ理由の誤答を減らす	問題 70% / 確認 30%
8週目	CQ・誤答メモ・公式情報を最終確認	新しい教材を増やさず仕上げる	確認 50% / 問題 50%

4週間の場合

時期	やること	優先すること
1週目	改訂第2版の総論＋出題基準1～5	全体像と腎・運動領域を優先
2週目	出題基準6～10＋Part2 CQ	多職種領域と推奨内容を確認
3週目	問題演習＋誤答の確認先へ戻る	弱点を領域単位で潰す
4週目	誤答再演習＋CQ＋公式情報	新規学習より取りこぼし防止

2週間の場合

時期	やること	優先すること
1週目	10領域を高速点検し、苦手3領域を優先復習	読むより『説明できない所』へ時間を使う
2週目	問題演習→誤答確認→CQの最終確認	教材を増やさず、誤答理由を潰す

自分の今週の計画

今週やる領域	教材／ページ	問題演習	終わったら一言

誤答メモ＋直前7日チェック

誤答メモ | 「なぜ間違えたか」と「どこへ戻るか」を1行で残す

日付	領域	問題・論点	誤答理由	確認先	再確認
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

直前7日チェック

時期	確認すること	完了
7日前	出題基準10領域を一巡し、空欄をなくす	☐
6日前	誤答が多い2領域を復習する	☐
5日前	Part2 CQの結論と対象を確認する	☐
4日前	運動療法・リスク管理・評価を再確認する	☐
3日前	透析・栄養・薬物・患者教育の弱点を確認する	☐
2日前	誤答メモだけを見直し、新しい教材は増やさない	☐
前日	試験案内・会場・持ち物を確認し、学習は軽めにする	☐

※正解番号だけでなく、選択肢を切れなかった理由・根拠が曖昧だった論点を残すと復習しやすくなります。