

| | | | | | | | | | |
|--|--|------------|--|--------------|---|------------|---|-----|------|
| 科目名 | JATI対策1 | | | | | | | 年度 | 2026 |
| 英語科目名 | JATI measures 1 | | | | | | | 学期 | 後期 |
| 学科・学年 | スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース 1年次 | 必/選 | 選 | 時間数 | 30 | 単位数 | 2 | 種別※ | 講義 |
| 担当教員 | 安田、田原 | | 教員の実務経験 | 有 | 実務経験の職種 | パーソナルトレーナー | | | |
| 【科目の目的】 パーソナルトレーナーとして必要不可欠である資格(NSCA-CPT・JATI-ATI)の資格取得をするための試験対策を実施し、試験に臨むための学習方法、及び、資格取得に必要な各分野の理解を深める事が目的です。 | | | | | | | | | |
| 【科目の概要】 各種資格(JATI-ATI)合格が目標。 理論試験のなかから出題範囲の広い領域・分野を中心に、練習問題を通じて自身の不足している知識を理解し、不足部分を覚えま す。効率よく着実に知識を増やし、理論試験合格水準の知識量の修得を目指します。 | | | | | | | | | |
| 【到達目標】 A. 身体の構造(筋肉・呼吸器・循環器・内分泌系・神経系)の機能と構造を理解できる B. 3つのエネルギー供給機構(ATP-CP系・解糖系・有酸素系)について理解できる C. 身体の解剖と機能を理解している | | | | | | | | | |
| 【授業の注意点】 テキスト、筆記用具(レポート用紙orルーズリーフ)を必ず用意してください。課題は必ず提出してください。授業時数の4分の3 以上出席しない者は定期試験を受験することができません。 | | | | | | | | | |
| 評価基準＝ルーズリーフ | | | | | | | | | |
| ルーズリーフ 評価 | レベル5 優れている | レベル4 よい | レベル3 ふつう | レベル2 あと少し | レベル1 要努力 | | | | |
| 到達目標 A | 身体の構造(筋肉・呼吸器・循環器・内分泌系・神経系)の機能と構造を理解している | | 身体の構造(筋肉・呼吸器・循環器・内分泌系・神経系)の機能を理解している | | 身体の構造(筋肉・呼吸器・循環器・内分泌系・神経系)の構造を理解している | | | | |
| 到達目標 B | 3つのエネルギー供給機構(ATP-CP系・解糖系・有酸素系)について理解ができる | | 3つのエネルギー供給機構(ATP-CP系・解糖系・有酸素系)のうち、2つのエネルギー供給機構を理解している。 | | 3つのエネルギー供給機構(ATP-CP系・解糖系・有酸素系)のうち、1つのエネルギー供給機構を理解している | | | | |
| 到達目標 C | 身体の解剖と機能を深く理解している | | 身体の解剖と機能を理解している | | 身体の解剖と機能を概ね理解している | | | | |
| 到達目標 D | | | | | | | | | |
| 到達目標 E | | | | | | | | | |
| 【教科書】 必要に応じて適宜資料を配布します | | | | | | | | | |
| 【参考資料】 日本トレーニング指導者テキスト | | | | | | | | | |
| 【成績の評価方法・評価基準】 小テスト・期末試験・出席点 | | | | | | | | | |
| ※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。 | | | | | | | | | |

| 科目名 | | J A T I 対策 1 | | | 年度 | 2026 |
|------|------------------------|--------------------------|---------------------------------|------------------------|------|------|
| 英語表記 | | JATI measures 1 | | | 学期 | 後期 |
| 回数 | 授業テーマ | 各授業の目的 | 授業内容 | 到達目標＝修得するスキル | 評価方法 | 自己評価 |
| 1 | オリエンテーション | 授業内容・試験についての理解 | 1 授業の進め方 | 授業実施上の注意点 | 1 | |
| | | | 2 授業内容の理解 | 日程・内容の理解 | | |
| 2 | 試験対策 体力学総論 | 体力の要素 | 1 体力の定義 | 体力と関係する様々な要素を知る | 1 | |
| | | | 2 体力の個人特性 | 体力と個体特性を知る | | |
| | | | 3 スポーツにおける体力 | スポーツにおける体力の特性を知る | | |
| 3 | 試験対策 エネルギー 供給機構① | ヒトの身体がどうエネルギーを供給しているかを知る | 1 生体エネルギーとは | ヒトが運動をする際のエネルギーについて知る | 1 | |
| | | | 2 エネルギー発生の仕組み | ヒトが運動をする際のエネルギーの産生について | | |
| 4 | 試験対策 エネルギー 供給機構② | エネルギー供給機構とスポーツ | 1 エネルギー供給機構とスポーツの競技特性の関係を 知る | スポーツの競技特性とエネルギー供給機構の関係 | 1 | |
| 5 | 試験対策 骨格筋の構造と働き | 骨格筋の種類とそれぞれの機能を学ぶ | 1 筋肉の分類 | 身体に存在する筋肉の種類と役割について | 1 | |
| | | | 2 骨格筋の種類 | 羽状筋、紡錘状筋について | | |
| | | | 3 骨格筋の構造 | 骨格筋の構造をしている物 | | |
| 6 | 試験対策 骨格筋の種類と収縮 | 骨格筋が収縮する仕組みを知ろう | 1 筋線維の種類 | 骨格筋の筋線維タイプについて | 1 | |
| | | | 2 筋の収縮 | 骨格筋が収縮する仕組み、収縮の仕方 | | |
| 7 | 試験対策 呼吸器系と運動 | 運動による呼吸器系の作用を学ぼう | 1 呼吸とは | 呼吸に関わる身体の機能について | 1 | |
| | | | 2 運動と呼吸 | 運動することによって起こる呼吸の変化 | | |
| | | | 3 酸素摂取量とは | ヒトが酸素を取り込む仕組みについて | | |
| 8 | 試験対策 循環器系と運動 | 運動による循環器系の作用を学ぼう | 1 循環器とは | 循環器に関わる身体の機能について | 1 | |
| | | | 2 心拍数と運動 | 運動することによって起こる心拍数の変化 | | |
| | | | 3 心臓と運動 | 運動することによって起こる心臓の形態の変化 | | |
| 9 | 試験対策 神経系と運動① | 運動による神経系の作用を学ぼう① | 1 神経系と構造 | 中枢神経と末梢神経について | 1 | |
| | | | 2 神経の種類 | 自律神経と体性神経について | | |
| | | | 3 運動単位と筋 | 運動単位と筋肉の関係 | | |
| 10 | 試験対策 神経系と運動② | 運動による神経系の作用を学ぼう② | 1 筋収縮と神経 | 筋収縮に関わる神経線維 | 1 | |
| | | | 2 筋紡錘 | 筋紡錘の作用について | | |
| | | | 3 ゴルジ腱器官 | ゴルジ腱器官の役割について | | |
| 11 | 試験対策 内分泌系と運動 | 運動による内分泌系の作用を学ぼう | 1 内分泌組織 | ホルモンを生成する組織 | 1 | |
| | | | 2 ホルモンの種類 | 脂溶性ホルモンと水溶性ホルモンの違い | | |
| | | | 3 ホルモンの働き | 運動におけるホルモンの作用 | | |
| 12 | 試験対策 トレーニングの原理原則 | トレーニングの原理原則を知ろう | 1 トレーニングの原理原則 | トレーニングを実施する際の原理原則について | 1 | |
| 13 | 試験対策 解剖と機能① | 解剖学概論・ 体幹の解剖 | 1 概論 | 体表・体面・体軸 | 1 | |
| | | | 2 体幹の解剖 | 頸椎・胸椎・腰椎の骨、筋肉と靭帯 | | |
| 14 | 試験対策 解剖と機能② | 上肢の解剖 | 1 肩の解剖 | 肩関節の構造・筋肉と靭帯 | 1 | |
| | | | 2 上腕部の解剖 | 上腕部の構造と靭帯 | | |
| | | | 前腕部 | 前腕部の構造と靭帯 | | |
| 15 | 試験対策 解剖と機能③ | 下肢の解剖 | 1 股関節・大腿 | 股関節・大腿の骨と筋肉 | 1 | |
| | | | 2 膝関節 | 膝関節の構造と靭帯・半月板 | | |
| | | | 下腿・足関節 | 下腿の構造と筋肉 | | |

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等