

科目名	J A T I 対策 2							年度	2026
英語科目名	JATI Countermeasure2							学期	前期
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 2年次	必/選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	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】**

JATI-ATIの資格を取得し、知識を技術を身に付け、実践的に運動・トレーニング指導することを目的とします。

**【科目の概要】**

J A T I 認定トレーニング指導者取得のための知識・技術を学びます。

**【到達目標】**

各種資格（NSCA-CPT・JATI-ATI）合格をめざします。

**【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＝ルーブリック

ルーブリック 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	JATI-ATIの資格に対して しっかりと理解している		JATI-ATIの資格に対して 理解している		JATI-ATIの資格に対して 少し理解している
到達目標 B	JATI-ATIの知識をしっかりと 理解している		JATI-ATIの知識を理解し ている		JATI-ATIの知識を少し理 解している
到達目標 C	JATI-ATIの実技をしっかりと 理解している		JATI-ATIの実技を理解し ている		JATI-ATIの実技を少し理 解している
到達目標 D					
到達目標 E					

**【教科書】**

NSCA『パーソナルトレーナーのための基礎知識』、日本トレーニング指導者協会『トレーニング指導者テキスト[理論編・実践編]』

**【参考資料】**

**【成績の評価方法・評価基準】**

試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		JATI対策2			年度	2026
英語表記		JATI Countermeasure2			学期	前期
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	授業内容についての理解とシラバスの確認	1 授業内容を確認する	シラバスを用いて授業内容を確認し、JATI-ATIの学習概要を理解する	1	
2	体力学概論	体力学概論について理解する	1 体力学概論について	体力の概念について理解する 体力の個人特性について理解する 体力トレーニングについて理解する	1	
3	機能解剖	上肢の機能解剖について理解する	1 上肢の機能解剖について	上肢の骨・関節について理解する	1	
上肢の筋肉について理解する						
上肢の神経と血液について理解する						
4		下肢の機能解剖について理解する	1 下肢の機能解剖について	下肢の骨・関節について理解する	1	
下肢の筋肉について理解する						
下肢の神経と血液について理解する						
5	胸郭の機能解剖について理解する	1 胸郭の機能解剖について	胸郭の骨・関節について理解する	1		
胸郭の筋肉について理解する						
胸郭の神経と血液について理解する						
6	脊柱の機能解剖について理解する	1 脊柱の機能解剖について	脊柱の骨・関節について理解する	1		
脊柱の筋肉について理解する						
脊柱の神経と血液について理解する						
7	バイオメカニクス	バイオメカニクスの基礎理論について理解する	1	バイオメカニクスの基礎理論について	1	
運動の記述について理解する						
8	スポーツ動作のバイオメカニクスについて理解する	1	1	スポーツ動作のバイオメカニクスについて	1	
トレーニング動作について理解する						
9	運動生理学	呼吸循環器系・エネルギー代謝について理解する	1	呼吸循環器系・エネルギー代謝について	1	
運動生理学						
10	運動生理学	骨格筋系・神経系・内分泌系について理解する	1	骨格筋系・神経系・内分泌系について	1	
運動生理学						
11	運動と栄養	運動と栄養について理解する	1	運動と栄養について	1	
運動と栄養						
運動と栄養						
12	運動と心理	運動と心理について理解する	1	運動と心理について	1	
運動と心理						
運動と心理						
13	運動と医学	運動と医学について理解する	1	運動と医学について	1	
運動と医学						
運動と医学						
14	運動指導の科学	運動指導の科学について理解する	1	運動指導の科学について	1	
運動指導の科学						
運動指導の科学						
15	まとめ	まとめ	1 振り返り	これまでの授業を振り返ることができる	1	
2 自己評価			JATIについての理解度を自己評価することができる			
3 目標設定			これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる			

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