

科目名	J A T I 対策 3						年度	2026	
英語科目名	JATI Countermeasure3						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 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 B	トレーニング方法をしっかりと理解している		トレーニング方法を理解している		トレーニング方法を少し理解している				
到達目標 C	トレーニングプログラムをしっかりと作成することができる		トレーニングプログラムを作成することができる		トレーニングプログラムを知っている				
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。授業内容の理解度を確認するために課題等を実施します。積極的な授業参加度を評価します。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		J A T I 対策 3			年度	2024
英語表記		JATI Countermeasure3			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	3	
2	筋力トレーニングの種目について理解する		1 トレーニング使用部位・効果	トレーニングの際の使用部位と効果について理解できる	3	
			2 トレーニング動作・方法	トレーニングの際の動作方法について理解できる		
			3 トレーニングの際のポイント	トレーニングの際の意識するポイントを理解できる		
3	パワー向上トレーニングの種目について理解する		1 トレーニング使用部位・効果	トレーニングの際の使用部位と効果について理解できる	3	
			2 トレーニング動作・方法	トレーニングの際の動作方法について理解できる		
			3 トレーニングの際のポイント	トレーニングの際の意識するポイントを理解できる		
4	トレーニング方法の実際	持久力向上トレーニングの種目について理解する	1 トレーニング使用部位・効果	トレーニングの際の使用部位と効果について理解できる	3	
			2 トレーニング動作・方法	トレーニングの際の動作方法について理解できる		
			3 トレーニングの際のポイント	トレーニングの際の意識するポイントを理解できる		
5		スピード向上トレーニングの種目について理解する	1 トレーニング使用部位・効果	トレーニングの際の使用部位と効果について理解できる	3	
			2 トレーニング動作・方法	トレーニングの際の動作方法について理解できる		
			3 トレーニングの際のポイント	トレーニングの際の意識するポイントを理解できる		
6		柔軟性向上トレーニングの種目について理解する	1 トレーニング使用部位・効果	トレーニングの際の使用部位と効果について理解できる	3	
			2 トレーニング動作・方法	トレーニングの際の動作方法について理解できる		
			3 トレーニングの際のポイント	トレーニングの際の意識するポイントを理解できる		
7		ウォーミングアップとクールダウンについて理解する	1 ウォーミングアップとクールダウンの基本概念	ウォーミングアップとクールダウンの基本概念について理解できる	3	
			2 効果や体への影響	ウォーミングアップとクールダウンのもたらす効果や体への影響について理解できる		
			3 ウォーミングアップとクールダウンの方法	ウォーミングアップとクールダウンの方法について理解できる		
8		筋力向上のトレーニングプログラムを作成できる	1 筋力向上の基本概念	筋力向上の基本概念について理解できる	3	
			2 負荷設定	筋力トレーニングの負荷を設定することができる		
			3 プログラム作成	筋力トレーニングのプログラムを作成することができる		
9		パワー向上のトレーニングプログラムを作成できる	1 パワー向上の基本概念	パワー向上の基本概念について理解できる	3	
			2 負荷設定	パワー向上トレーニングの負荷を設定することができる		
			3 プログラム作成	パワー向上のプログラムを作成することができる		
10	トレーニング法の理論とプログラム	持久力向上のトレーニングプログラムを作成できる	1 持久力向上の基本概念	持久力向上の基本概念について理解できる	3	
			2 負荷設定	持久力向上の負荷を設定することができる		
			3 プログラム作成	持久力向上トレーニングのプログラムを作成することができる		
11		スピード向上のトレーニングプログラムを作成できる	1 スピード向上の基本概念	スピード向上の基本概念について理解できる	3	
			2 負荷設定	スピード向上の負荷を設定することができる		
			3 プログラム作成	スピード向上トレーニングのプログラムを作成することができる		
12		柔軟性向上のトレーニングプログラムを作成できる	1 柔軟性向上の基本概念	柔軟性向上の基本概念について理解できる	3	
			2 負荷設定	柔軟性向上の負荷を設定することができる		
			3 プログラム作成	柔軟性向上トレーニングのプログラムを作成することができる		
13		特別な対象のためのトレーニングプログラムを作成できる	1 対象の把握	様々な対象について理解できる	3	
			2 負荷設定	対象に合わせた負荷を設定することができる		
			3 プログラム作成	対象に合わせたプログラムを作成することができる		
14	トレーニングの測定と評価	トレーニングの測定と評価について理解する	1 測定法の種類	トレーニング測定法の種類を理解できる	3	
			2 測定方法	測定方法について理解できる		
			3 評価方法	評価方法について理解できる		
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	3	
			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