

科目名	資格対策 4								年度	2026
英語科目名	Qualification measures course 4								学期	後期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制	1年次	必/選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	講義+演習
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】

JSPQ-AT・NSCA-CPT・JATI-ATI・など主要目標資格取得に関わる知識を修得します

【科目の概要】

AT・JATI・CPT資格取得のために対策講義・模試等を実施します

【到達目標】

- A. 施策・運動生理学・機能解剖とバイオメカニクスについて
- B. 栄養学・体力測定・運動プログラムについて
- C. 心理学・各種トレーニング・予防と救急処置

【授業の注意点】

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。課題の提出も絶対にしてください。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル3 優れている		レベル2 ふつう		レベル1 もう少し
到達目標 A	理解と暗記が出来る 90点以上		理解と概ねの暗記が出来ている 75点以上		理解している 60点以下
到達目標 B	理解と暗記が出来る 90点以上		理解と概ねの暗記が出来ている 75点以上		理解している 60点以下
到達目標 C	理解と暗記が出来る 90点以上		理解と概ねの暗記が出来ている 75点以上		理解している 60点以下
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

健康運動実践指導者 教本

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

課題提出

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		資格対策4			年度	2026																
英語表記		Qualification measures course 4			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	健康のための運動	知識の修得	1 健康づくり	健康づくりの施策	1																	
2						1																
3						1 運動生理学	運動生理学の基本	1														
4						1 機能解剖学	機能解剖学とバイオメカニクス	1														
5									1													
6									1 栄養学	栄養摂取と運動	1											
7												1										
8												1 測定	体力測定と評価	1								
9															1							
10															1 運動プログラム	健康づくりと運動プログラム	1					
11															1 心理学	運動指導と心理学	1					
12																		1				
13																		1 運動の実際	各種運動について	1		
14																					1	
15																					1 予防と救急処置	障害予防と救急処置

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