

科目名	資格対策5						年度	2026	
英語科目名	study of qualifications5						学期	前期	
学科・学年	スポーツトレーナー科 2年次	必/選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	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】**  
 JATI-ATIの知識の修得を目指します。

**【科目の概要】**  
 演習問題の解答、解説を行うことによって資格の対策を行います。

**【到達目標】**  
 AT・JATI・CPT・健康運動指導者の資格取得に関わる解剖学とトレーニングについての知識を修得します

**【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。課題の提出も必ず行うこと。

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	理解と暗記が出来ている 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	理解と暗記が出来ている 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	理解が出来ている90点以 上		理解が出来ている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】**  
 配布プリント

**【参考資料】**

**【成績の評価方法・評価基準】**  
 試験・課題・平常点

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		資格対策5			年度	2026
英語表記		study of qualifications5			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	理論編問題	知識の修得	1	練習問題解答	理論編の問題を解き、教科書の内容を理解する	1
2			2			1
3			3			1
4			4			1
5			5			1
6			6			1
7	実践編問題	知識の修得	1	練習問題解答	実践編の問題を解き、教科書の内容を理解する	1
8			2			1
9			3			1
10			4			1
11			5			1
12			6			1
13	実技実技演習	トレーニング実技による説明、デモンストレーションができるようにする	1 レジスタンストレーニングの指導方法	レジスタンストレーニングの指導法の実践	1	
14			2 パワートレーニングの指導方法	パワートレーニングの指導法の実践	1	
15			3 有酸素トレーニング	有酸素トレーニングの指導法の実践	1	

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