

科目名	JATI対策2							年度	2026
英語科目名	JATI measures 2							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 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】 JATI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。授業内容の理解度を確認するために小テストを実施します。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 2			年度	2026	
英語表記		JATI measures 2			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 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	1		
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 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	1		
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 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	1		
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 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	1		
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	運動の記述について理解する 運動の分析について理解する	1	
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 スポーツ動作のバイオメカニクスについて	スポーツ動作について理解する トレーニング動作について理解する	1	
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	呼吸循環器について理解する エネルギー代謝について理解する トレーニングとエネルギー代謝について理解する	1		
10		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	筋力発揮のメカニズムについて理解する 筋・神経系に対するトレーニングについて理解する 身体機能へのホルモンの作用について理解する	1		
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	五大栄養素について理解する 身体組成と基礎代謝について理解する トレーニングスケジュールと食事について理解する	1		
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	運動と心理に対する基礎理論について理解する スポーツ選手の競技力向上への活用について理解する 一般人の健康増進への活用について理解する	1		
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	救急処置法について理解する スポーツ選手の整形外科的障害と予防について理解する 生活習慣病とその予防について理解する	1		
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	動作の成り立ちについて理解する 動作の習得について理解する 練習方法とその内容について理解する	1		
15	まとめ	まとめ	1 振り返り 2 自己評価 3 目標設定	これまでの授業を振り返ることができる JATIについての理解度を自己評価することができる これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる	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