

科目名	資格対策 1							年度	2026
英語科目名	Exam preparation 1							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※	演習
担当教員	手島	教員の実務経験		有	実務経験の職種		大学教員		
【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】 JATI・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1			年度	2026
英語表記		Exam preparation 1			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