

2023年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース											
JATI対策1											
対象	1年次	開講期	後期	区分	選	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	安田、田原			実務 経験	有	職種	パーソナルトレーナー				
授業概要											
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。理論試験の中から出題範囲の広い領域・分野を中心に、練習問題を通じて自身の不足している知識を確認し、そこから不足部分を覚える作業をしていきます。											
授業方法											
CPT・JATI受験に向けて、演習問題、解説を取り入れながら基礎知識のインプット、アウトプットを繰り返すことで知識の習得、定着を図ります。											
成績評価方法											
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。											
履修上の注意											
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。											
教科書教材											
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]』											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	体力学総論										
第3回	運動生理学（エネルギー供給機構）										

2023年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース

J A T I 対策 1

第4回	運動生理学（骨格筋の構造とはたらき）
第5回	運動生理学（神経組織とスポーツ）
第6回	運動生理学（呼吸器系とスポーツ）
第7回	運動生理学（循環器系とスポーツ）
第8回	運動生理学（内分泌系とスポーツ）
第9回	レジスタンストレーニングの生理学的変化1
第10回	レジスタンストレーニングの生理学的変化2
第11回	有酸素トレーニングの生理学的変化1
第12回	有酸素トレーニングの生理学的変化2
第13回	スプリントトレーニングの生理学的変化
第14回	プライオメトリクスの生理学的変化
第15回	まとめ