科目名	ＪＡＴＩ対策１							年度	2025
英語科目名	JATI measures 1							学期	後期
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　1年次	必／選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	講義
担当教員	安田、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】

パーソナルトレーナーとして必要不可欠である資格(JATI-ATI)の資格取得をするための試験対策を実施し、試験に臨むための学習方法、及び、資格取得に必要な各分野の理解を深める事が目的です。

【科目の概要】

各種資格（JATI-ATI）合格が目標。
理論試験のなか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理解し、不足部分を覚えます。効率よく着実に知識を増やし、理論試験合格水準の知識量の修得を目指します。

【到達目標】

A.身体の構造（筋肉・呼吸器・循環器・内分泌系・神経系）の機能と構造を理解できる
B.3つのエネルギー供給機構（ATP-CP系・解糖系・有酸素系）について理解できる
C.身体の解剖と機能を理解している

【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	身体の構造（筋肉・呼吸器・循環器・内分泌系・神経系）の機能と構造を理解している		身体の構造（筋肉・呼吸器・循環器・内分泌系・神経系）の機能を理解している		身体の構造（筋肉・呼吸器・循環器・内分泌系・神経系）の構造を理解している
到達目標 B	3つのエネルギー供給機構（ATP-CP系・解糖系・有酸素系）について理解ができる		3つのエネルギー供給機構（ATP-CP系・解糖系・有酸素系）のうち、2つのエネルギー供給機構を理解している。		3つのエネルギー供給機構（ATP-CP系・解糖系・有酸素系）のうち、1つのエネルギー供給機構を理解している
到達目標 C	身体の解剖と機能を深く理解している		身体の解剖と機能を理解している		身体の解剖と機能を概ね理解している

【教科書】

必要に応じて適宜資料を配布します

【参考資料】

日本トレーニング指導者テキスト

【成績の評価方法・評価基準】

小テスト・期末試験・出席点

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名	ＪＡＴＩ対策１	年度	2025
英語表記	JATI measures 1	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	オリエンテーション	授業内容・試験についての理解	1	授業の進め方	授業実施上の注意点	1	
			2	授業内容の理解	日程・内容の理解		
2	試験対策 体力学総論	体力の要素	1	体力の定義	体力と関係する様々な要素を知る	1	
			2	体力の個人特性	体力と個体特性を知る		
			3	スポーツにおける体力	スポーツにおける体力の特性を知る		
3	試験対策 エネルギー 供給機構①	ヒトの身体がどうエネルギーを供給しているかを知る	1	生体エネルギーとは	ヒトが運動をする際のエネルギーについて知る	1	
			2	エネルギー発生の仕組み	ヒトが運動をする際のエネルギーの産生について		
4	試験対策 エネルギー 供給機構②	エネルギー 供給機構 とスポーツ	1	エネルギー供給機構とスポーツの競技特性の関係を知る	スポーツの競技特性とエネルギー供給機構の関係	1	
5	試験対策 骨格筋の構造と働き	骨格筋の種類とそれぞれの機能を学ぶ	1	筋肉の分類	身体に存在する筋肉の種類と役割について	1	
			2	骨格筋の種類	羽状筋、紡錘状筋について		
			3	骨格筋の構造	骨格筋の構造をしている物		
6	試験対策 骨格筋の種類と収縮	骨格筋が収縮する仕組みを知ろう	1	筋線維の種類	骨格筋の筋線維タイプについて	1	
			2	筋の収縮	骨格筋が収縮する仕組み、収縮の仕方		
7	試験対策 呼吸器系と 運動	運動による呼吸器系の作用を学ぼう	1	呼吸とは	呼吸に関わる身体の機能について	1	
			2	運動と呼吸	運動することによって起こる呼吸の変化		
			3	酸素摂取量とは	ヒトが酸素を取り込む仕組みについて		
8	試験対策 循環器系と 運動	運動による循環器系の作用を学ぼう	1	循環器とは	循環器に関わる身体の機能について	1	
			2	心拍数と運動	運動することによって起こる心拍数の変化		
			3	心臓と運動	運動することによって起こる心臓の形態の変化		
9	試験対策 神経系と 運動①	運動による神経系の作用を学ぼう①	1	神経系と構造	中枢神経と末梢神経について	1	
			2	神経の種類	自律神経と体性神経について		
			3	運動単位と筋	運動単位と筋肉の関係		
10	試験対策 神経系と 運動②	運動による神経系の作用を学ぼう②	1	筋収縮と神経	筋収縮に関わる神経線維	1	
			2	筋紡錘	筋紡錘の作用について		
			3	ゴルジ腱器官	ゴルジ腱器官の役割について		
11	試験対策 内分泌系 と運動	運動による内分泌系の作用を学ぼう	1	内分泌組織	ホルモンを生成する組織	1	
			2	ホルモンの種類	脂溶性ホルモンと水溶性ホルモンの違い		
			3	ホルモンの働き	運動におけるホルモンの作用		
12	試験対策 トレーニング の原理原則	トレーニングの原理原則を知ろう	1	トレーニングの原理原則	トレーニングを実施する際の原理原則 について	1	
13	試験対策 解剖と機能①	解剖学概論 ・ 体幹の解剖	1	概論	体表・体面・体軸	1	
			2	体幹の解剖	頸椎・胸椎・腰椎の骨、筋肉と靭帯		
14	試験対策 解剖と機能②	上肢の解剖	1	肩の解剖	肩関節の構造・筋肉と靭帯	1	
			2	上腕部の解剖	上腕部の構造と靭帯		
				前腕部	前腕部の構造と靭帯		
15	試験対策 解剖と機能③	下肢の解剖	1	股関節・大腿	股関節・大腿の骨と筋肉	1	
			2	膝関節	膝関節の構造と靭帯・半月板		
				下腿・足関節	下腿の構造と筋肉		

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