

科目名	J A T I 対策 2								年度	2025
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	南	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】 J A T I 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】 A JATI-ATIの資格に対して理解している B JATI-ATIの知識を理解している C JATI-ATIの実技を理解している										
【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＝ループリック										
ループリック 評価	レベル5 優れている		レベル3 ふつう			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				
【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。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。										
※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	2025	
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	3		
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	1	
						運動の分析について理解する		
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	1	
	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							
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	これまでの授業を振り返ることができる	1		
			2	自己評価	JATIについての理解度を自己評価することができる			
			3	目標設定	これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる			
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								