

|                                                                                                     |                                    |  |         |   |                        |         |     |            |                      |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--|---------|---|------------------------|---------|-----|------------|----------------------|------|
| 科目名                                                                                                 | J A T I 対策 3                       |  |         |   |                        |         |     |            | 年度                   | 2025 |
| 英語科目名                                                                                               | JATI Countermeasure3               |  |         |   |                        |         |     |            | 学期                   | 後期   |
| 学科・学年                                                                                               | スポーツ健康学科三年制<br>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】<br>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】<br>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】<br>A JATI-ATIの知識を理解している<br>B トレーニング方法を理解している<br>C トレーニングプログラムを作成することができる                     |                                    |  |         |   |                        |         |     |            |                      |      |
| 【授業の注意点】<br>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<br>評価                                                                                        | レベル5<br>優れている                      |  |         |   | レベル3<br>ふつう            |         |     |            | レベル1<br>要努力          |      |
| 到達目標<br>A                                                                                           | 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<br>B                                                                                           | トレーニング方法をしっかりと理解している               |  |         |   | トレーニング方法を理解している        |         |     |            | トレーニング方法を少し理解している    |      |
| 到達目標<br>C                                                                                           | トレーニングプログラムをしっかりと作成することができる        |  |         |   | トレーニングプログラムを作成することができる |         |     |            | トレーニングプログラムを知っている    |      |
| 【教科書】<br>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】<br>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 3               |      |                       | 年度                                     | 2025 |
|------|--------------|----------------------------|------|-----------------------|----------------------------------------|------|
| 英語表記 |              | JATI Countermeasure3       |      |                       | 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 |
| 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    | トレーニング方法の実践  | 筋力トレーニングの種目について理解する        | 1    | トレーニング使用部位・効果         | トレーニングの際の使用部位と効果について理解できる              | 2    |
|      |              |                            | 2    | トレーニング動作・方法           | トレーニングの際の動作方法について理解できる                 |      |
|      |              |                            | 3    | トレーニングの際のポイント         | トレーニングの際の意識するポイントを理解できる                |      |
| 3    |              | パワー向上トレーニングの種目について理解する     | 1    | トレーニング使用部位・効果         | トレーニングの際の使用部位と効果について理解できる              | 2    |
|      |              |                            | 2    | トレーニング動作・方法           | トレーニングの際の動作方法について理解できる                 |      |
|      |              |                            | 3    | トレーニングの際のポイント         | トレーニングの際の意識するポイントを理解できる                |      |
| 4    |              | 持久力向上トレーニングの種目について理解する     | 1    | トレーニング使用部位・効果         | トレーニングの際の使用部位と効果について理解できる              | 2    |
|      |              |                            | 2    | トレーニング動作・方法           | トレーニングの際の動作方法について理解できる                 |      |
|      |              |                            | 3    | トレーニングの際のポイント         | トレーニングの際の意識するポイントを理解できる                |      |
| 5    |              | スピード向上トレーニングの種目について理解する    | 1    | トレーニング使用部位・効果         | トレーニングの際の使用部位と効果について理解できる              | 2    |
|      |              |                            | 2    | トレーニング動作・方法           | トレーニングの際の動作方法について理解できる                 |      |
|      |              |                            | 3    | トレーニングの際のポイント         | トレーニングの際の意識するポイントを理解できる                |      |
| 6    |              | 柔軟性向上トレーニングの種目について理解する     | 1    | トレーニング使用部位・効果         | トレーニングの際の使用部位と効果について理解できる              | 2    |
|      |              |                            | 2    | トレーニング動作・方法           | トレーニングの際の動作方法について理解できる                 |      |
|      |              |                            | 3    | トレーニングの際のポイント         | トレーニングの際の意識するポイントを理解できる                |      |
| 7    |              | ウォーミングアップとクールダウンについて理解する   | 1    | ウォーミングアップとクールダウンの基本概念 | ウォーミングアップとクールダウンの基本概念について理解できる         | 2    |
|      |              |                            | 2    | 効果や体への影響              | ウォーミングアップとクールダウンのもたらす効果や体への影響について理解できる |      |
|      |              |                            | 3    | ウォーミングアップとクールダウンの方法   | ウォーミングアップとクールダウンの方法について理解できる           |      |
| 8    |              | 筋力向上のトレーニングプログラムを作成できる     | 1    | 筋力向上の基本概念             | 筋力向上の基本概念について理解できる                     | 2    |
|      |              |                            | 2    | 負荷設定                  | 筋力トレーニングの負荷を設定することができる                 |      |
|      |              |                            | 3    | プログラム作成               | 筋力トレーニングのプログラムを作成することができる              |      |
| 9    |              | パワー向上のトレーニングプログラムを作成できる    | 1    | パワー向上の基本概念            | パワー向上の基本概念について理解できる                    | 2    |
|      |              |                            | 2    | 負荷設定                  | パワー向上トレーニングの負荷を設定することができる              |      |
|      |              |                            | 3    | プログラム作成               | パワー向上のプログラムを作成することができる                 |      |
| 10   |              | 持久力向上のトレーニングプログラムを作成できる    | 1    | 持久力向上の基本概念            | 持久力向上の基本概念について理解できる                    | 2    |
|      |              |                            | 2    | 負荷設定                  | 持久力向上の負荷を設定することができる                    |      |
|      |              |                            | 3    | プログラム作成               | 持久力向上トレーニングのプログラムを作成することができる           |      |
| 11   |              | スピード向上のトレーニングプログラムを作成できる   | 1    | スピード向上の基本概念           | スピード向上の基本概念について理解できる                   | 2    |
|      |              |                            | 2    | 負荷設定                  | スピード向上の負荷を設定することができる                   |      |
|      |              |                            | 3    | プログラム作成               | スピード向上トレーニングのプログラムを作成することができる          |      |
| 12   |              | 柔軟性向上のトレーニングプログラムを作成できる    | 1    | 柔軟性向上の基本概念            | 柔軟性向上の基本概念について理解できる                    | 2    |
|      |              |                            | 2    | 負荷設定                  | 柔軟性向上の負荷を設定することができる                    |      |
|      |              |                            | 3    | プログラム作成               | 柔軟性向上トレーニングのプログラムを作成することができる           |      |
| 13   |              | 特別な対象のためのトレーニングプログラムを作成できる | 1    | 対象の把握                 | 様々な対象について理解できる                         | 2    |
|      |              |                            | 2    | 負荷設定                  | 対象に合わせた負荷を設定することができる                   |      |
|      |              |                            | 3    | プログラム作成               | 対象に合わせたプログラムを作成することができる                |      |
| 14   | トレーニングの測定と評価 | トレーニングの測定と評価について理解する       | 1    | 測定法の種類                | トレーニング測定法の種類を理解できる                     | 2    |
|      |              |                            | 2    | 測定方法                  | 測定方法について理解できる                          |      |
|      |              |                            | 3    | 評価方法                  | 評価方法について理解できる                          |      |
| 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                     | 3    |
|      |              |                            | 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