

JATI®

トレーニング指導者® 認定資格のご案内

Japan Association of Training Instructors

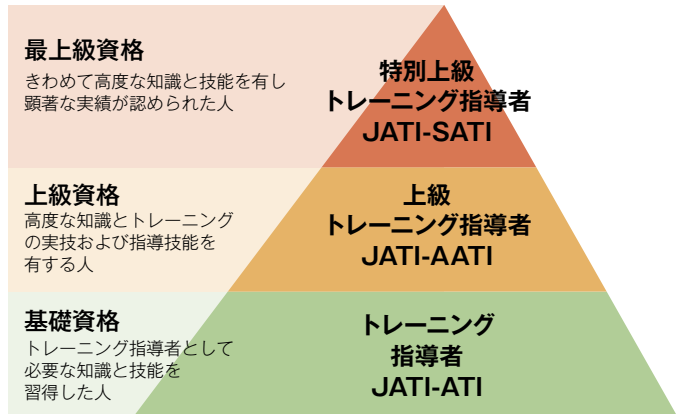
競技スポーツとフィットネスの
両分野で幅広く活躍できる
運動指導者資格

特定非営利活動法人
日本トレーニング指導者協会

JATI®認定トレーニング指導者® (JATI-ATI)とは?

一般人からアスリートまで幅広い目的や対象に応じて、科学的根拠に基づくトレーニング指導を行う専門家の資格です。国内外で5,000名を超える認定者・会員が活動しています（2018年3月現在）。トレーニング指導者の取得後、上位資格となる上級トレーニング指導者や特別上級トレーニング指導者を目指すことができます。

当協会では科学と実践の両方を見渡せる人材の育成を目指しており、日本発の科学的なトレーニング手法を世界に発信していきたいと考えています。トレーニング指導者の社会的地位の向上のためには、「指導者」であり、「研究者」であり、「ビジネスマン」である、研究と実践とビジネス力を兼ね備えた人材を多く輩出することが重要だと考えています。



カリキュラム

一般科目・専門科目の2科目から構成され、対象や目的に応じて、科学的根拠に基づく適切な運動プログラムを作成・指導するために必要な知識を習得することを目的としています。

1. 一般科目 運動指導者として必要な人間の身体の仕組みや運動に関連する領域

領域	科目
A. 体力学総論	体力学総論
B. 機能解剖	機能解剖 (1) 上肢
	機能解剖 (2) 脊柱と胸郭
	機能解剖 (3) 骨盤と下肢
C. バイオメカニクス	バイオメカニクス (1) 基礎理論
	バイオメカニクス (2) スポーツ及びトレーニング動作のバイオメカニクス
D. 運動生理学	運動生理学 (1) 呼吸循環器系・エネルギー代謝と運動
	運動生理学 (2) 骨格筋系・神経系・内分泌系と運動
E. 運動と栄養	運動と栄養 (1) 基礎理論
	運動と栄養 (2) スポーツ選手の競技力向上と栄養
	運動と栄養 (3) 一般人の健康増進と栄養
F. 運動と心理	運動と心理 (1) 基礎理論
	運動と心理 (2) スポーツ選手の競技力向上への活用
	運動と心理 (3) 一般人の健康増進への活用
G. 運動と医学	運動と医学 (1) 救急処置法
	運動と医学 (2) スポーツ選手の整形外科的傷害と予防
	運動と医学 (3) 生活習慣病とその予防
H. 運動指導の科学	運動指導の科学

2. 専門科目 トレーニング指導者として必要な各種トレーニング法の理論及び実務などの領域

領域	科目
A. トレーニング指導者論	トレーニング指導者の役割
B. 各種トレーニング法の理論とプログラム	トレーニング計画の立案 (総論)
	筋力トレーニングのプログラム作成
	パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成
	有酸素性及び無酸素性持久力向上トレーニングの理論とプログラム作成
	スピード向上トレーニングの理論とプログラム作成
	ウォームアップとクールダウン・柔軟性向上トレーニングの理論とプログラム作成
	特別な対象のためのトレーニングとプログラム
C. 各種トレーニング法の実践	筋力トレーニングの実践
	パワー向上トレーニングの実践
	有酸素性及び無酸素性持久力向上トレーニングの実践
	スピード向上トレーニングの実践
D. トレーニング効果の測定と評価	ウォームアップとクールダウン・柔軟性向上トレーニングの実践
	特別な対象のためのトレーニングとプログラム
E. トレーニングの運営と情報活用	筋力トレーニングの実践
	パワー向上トレーニングの実践
D. トレーニング効果の測定と評価	トレーニング効果の測定と評価の実践
	測定データの活用とフィードバックの実践
E. トレーニングの運営と情報活用	トレーニングの運営
	運動指導のための情報収集と活用

有資格者の主な職業

競技スポーツ分野

プロや社会人チームのトレーニングコーチ、高校や大学の運動部のトレーニング指導者、アスリートを対象としたトレーニングの個人指導を行うパーソナルトレーナーなど
 ※アスレティックトレーナーや理学療法士、はり師、きゅう師、柔道整復師などとして活動されている方の中にも、質の高いトレーニング指導を行うために「JATI認定トレーニング指導者」を取得する方が増えています。

教育分野

中学校・高等学校の教員
 ※授業や部活動における体力トレーニングの指導に役立てられています

健康増進分野

民間及び公共運動施設（フィットネスクラブや市町村体育館など）の運動指導者、一般の人を対象としたパーソナルトレーナーなど

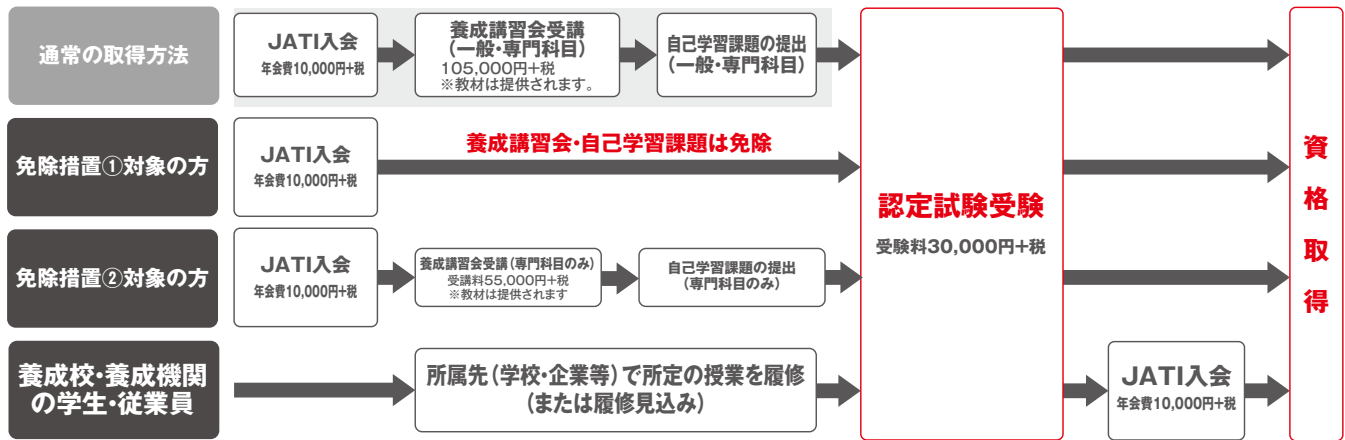
各種民間企業・自治体など

スポーツウェアや用具メーカー、自治体などで知識を活かして活躍中の方も多数います

JATI-ATI 資格を取得するには

取得方法

JATI認定「トレーニング指導者」認定試験を受験するためには、原則としてトレーニング指導者養成講習会を受講し、指定された期日までに自己学習課題（ワークノート）を提出し、受理されることが必要です。



免除措置① 下記の資格を過去に取得した経歴がある方
・ JATI-ATI ・ JATI-AATI ・ JATI-SATI

下記の資格を現在保有する方、または過去に取得した経歴がある方（3年以上のトレーニング指導歴が必要）は、養成講習会・自己学習課題が免除されます。
・健康運動指導士 ・ NSCA認定CPT ・ NSCA認定CSCS ・ 日本体育協会公認スポーツプログラマー（種類不問・フィットネストレーナー含む）

免除措置② 下記の資格を現在保有している方は、養成講習会と自己学習課題（ワークノート）の一般科目が免除されます。

・健康運動実践指導者 ・ 日本体育協会公認アスレティックトレーナー、上級指導員、コーチ、上級コーチ、教師、上級教師、スポーツドクター
・ Jafa認定A.D.I. ・ A.T.C (NATA-BOC) ・ ACSM認定EP-C ・ 理学療法士、作業療法士、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師

養成講習会

養成講習会は、一般科目（2日間・合計15.5時間）・専門科目（2日間・合計15.5時間）の2科目（合計4日間・31時間）となります。左頁のカリキュラムに沿った内容で実施されます。
※日程や講師、講義の順番等は実施年度によって変更する場合があります。

申請条件 以下2つの条件を共に満たしていることが必要です

- (1) 日本トレーニング指導者協会の有効な個人正会員であること
- (2) 学歴及び経歴下記a～fのいずれかの事項に該当すること。
 - a. 4年制大学卒業者（卒業見込みを含む）
 - b. 短期大学及び専門学校（専修学校専門課程 2年制以上）卒業者（卒業見込みを含む）
 - c. 国もしくは都道府県が設置した職業能力開発短期大学校もしくは職業能力開発大学の専門課程、又は職業能力開発総合大学校の特定専門課程を修了した者（修了見込みを含む）
 - d. 防衛大学校、海上保安大学校、気象大学校など各省大学校を修了した者（修了見込みを含む）
 - e. 高等学校を卒業し、3年以上の運動指導に従事した経験のある者
 - f. 当該年度の奨学生に選定された者

受講料

- ・一般科目 50,000円+税（テキスト理論編、ワークノート一般科目は提供されます。）
 - ・専門科目 55,000円+税（テキスト実践編、ワークノート専門科目、模擬問題集は提供されます。）
- ※JATIでは現役学生を対象に受講料を免除する「奨学生制度」も実施しています。



JATI-ATI認定試験

スケジュール

養成講習会受講者、免除措置①、②対象の方		養成校・養成機関の学生・従業員	
第1回試験	全国共通会場（東京）10月～11月	第1回試験	全国共通会場（東京）10月～11月
第2回試験	地区別会場（北海道・宮城・大阪・福岡・沖縄） 12月～2月	第2回試験	地区別会場（北海道・宮城・新潟・東京・愛知・大阪・岡山・福岡・沖縄）12月～2月
第3回試験	全国共通会場（東京）2月～3月	第3回試験	全国共通会場（東京）2月～3月

※地区別会場の開催都市を変更する場合があります。※この他にも養成校・養成機関にて出張試験を行う場合があります。

試験内容

試験内容は一般科目（90問）・専門科目（90問）それぞれ4つの選択肢の中から正解を1つ選ぶマークシート方式です。2科目とも合格することでJATI-ATIの認定資格が授与されます。
※どちらか不合格だった場合は不合格科目のみ再受験できます

養成校・養成機関

全国に、大学53校、専門学校88校、養成機関9機関の合計150の養成校・養成機関があります（2018年3月現在）。
養成校・養成機関で所定の単位を修得することで、養成講習会の受講が免除されます。
※養成校・養成機関リストの最新データはJATIオフィシャルサイトをご確認ください。

教材について



トレーニング指導者テキスト理論編 改訂版 (一般科目対応)

編著 NPO法人日本トレーニング指導者協会
発行 大修館書店
定価 2,800円＋税



トレーニング指導者テキスト実践編 改訂版 (専門科目対応)

編著 NPO法人日本トレーニング指導者協会
発行 大修館書店
定価 2,800円＋税



トレーニング指導者テキスト実技編

編著 NPO法人日本トレーニング指導者協会
発行 大修館書店
定価 2,800円＋税



模擬問題集 改訂版

発行 NPO法人日本トレーニング指導者協会
定価 2,000円＋税



一般科目ワークノート 改訂版 (書籍型)

発行 NPO法人日本トレーニング指導者協会
定価 2,500円＋税



専門科目ワークノート 改訂版 (書籍型)

発行 NPO法人日本トレーニング指導者協会
定価 2,700円＋税

JATI-AATI (上級トレーニング指導者) 認定試験について

(最新情報はJATIオフィシャルサイトをご確認ください)

●申請条件 下記の(1)~(3)の全てを満たすこと

(1)日本トレーニング指導者協会の個人正会員であること

(2)「日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者」を取得した後、試験日までに3年以上の運動指導に従事した経験があること。運動指導期間中には、有効な「トレーニング指導者」資格を有していることが必要です。

- ・(3)心肺蘇生法(CPR)と自動体外式除細動器(AED)に関する講習会を受講し、修了証または認定証を保有していること
- ・※申請時に修了証または認定証に記載されている有効期間内であること、または有効期間の記述がない場合には受講日もしくは認定日から3年以上であることが必要です。
- ・※日本赤十字社、消防署、日本ライフセービング協会等が主催または認可する講習会もしくは米国心臓協会(AHA)の最新ガイドラインに適合した内容の講習会。

●受験料 30,000円＋税(筆記試験と実技試験の両方を含む)

筆記試験または実技試験のどちらか一方のみ再受験の場合: 筆記試験10,000円＋税、実技試験20,000円＋税

●試験科目と内容

(1) 筆記試験(60分)

・スポーツの競技力向上と健康体力増進の両分野を対象とし、上級トレーニング指導者として身につけるべき知識の習得度を評価するものです。トレーニングプログラムの作成、測定評価、指導実務等について論述式の問題が出題されます。

(2) 実技試験(30分)

- ・スポーツの競技力向上と健康体力増進の両分野を対象とし、上級レベルのトレーニング指導者として必要とされるデモンストレーション能力と実技指導能力を評価するものです。必要に応じて口頭試問も実施します。
- ・対象となるエクササイズ(名称及び内容)は、「トレーニング指導者テキスト実践編」及び「実技編」(日本トレーニング指導者協会編著、大修館書店)に準拠いたします。

JATI-SATI (特別上級トレーニング指導者) 認定審査について

詳しくはJATIオフィシャルサイトをご確認ください。

●ここに掲載されている情報は変更する場合があります。最新情報はJATIオフィシャルサイト、またはJATI事務局までお問い合わせください。

●「JATI」、「トレーニング指導者」は特定非営利活動法人日本トレーニング指導者協会の登録商標です。



特定非営利活動法人

日本トレーニング指導者協会(JATI®)

〒106-0041 東京都港区麻布台3-5-5-907

TEL: 03-6277-7712 (平日10時~18時) FAX: 03-6277-7713

オフィシャルサイト <http://www.jati.jp/> メールでのお問い合わせ info@jati.jp

2018年3月