

JATI

認定資格の ご案内

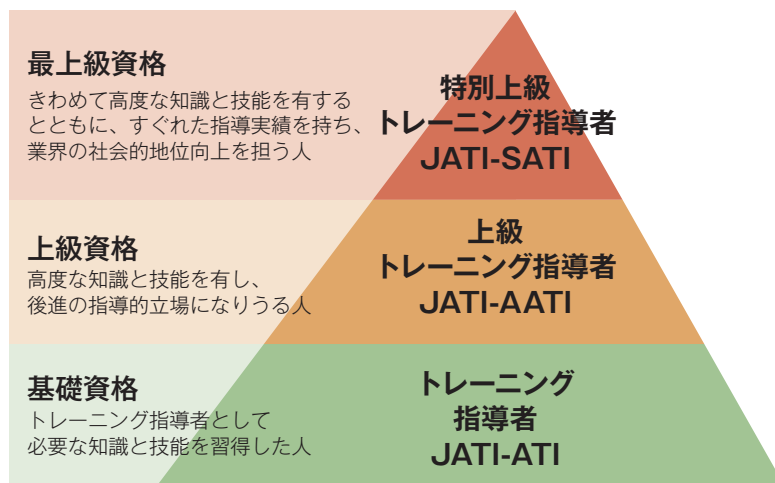
Japan Association of Training Instructors

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。国内では、2,000名を越える認定者が活動しています（2011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。



カリキュラム

1. 一般科目

領域	科目名
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

領域	科目名
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
C. 各種トレーニング法の実践	特別な対象のためのトレーニングとプログラム
	傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム
	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
	トレーニング効果の測定と評価の実践
E. トレーニングの運営と情報活用	測定データの活用とフィードバックの実践
	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。

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、一般人を対象としたパーソナルトレーナーなど

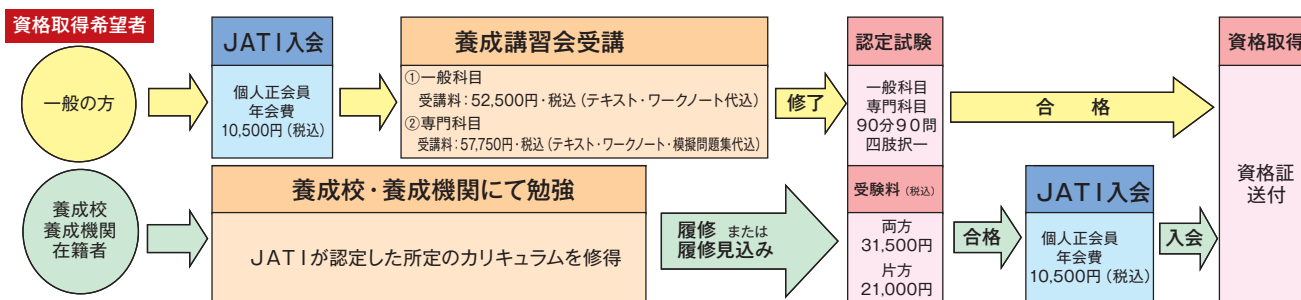
教育分野

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

JATI-ATI 資格を取得するには

取得方法



養成講習会

* 講義の順番や日程は変更する場合があります

●一般科目 (2日間・合計15.5時間)

第1日程

時間	科目
60分	体力学総論
120分	機能解剖 (1) (2) (3)
90分	バイオメカニクス (1) (2)
90分	運動生理学 (1)
90分	運動生理学 (2)

第2日程

時間	科目
120分	運動と栄養 (1) (2) (3)
120分	運動と心理 (1) (2) (3)
90分	運動と医学 (1)
90分	運動と医学 (2)
90分	運動と医学 (3)
60分	運動指導の科学

●専門科目 (2日間・合計15.5時間)

第1日程

時間	科目
60分	トレーニング指導者の役割
60分	トレーニング計画の立案 (総論)
90分	筋力トレーニングのプログラム作成、筋力トレーニングの実践
90分	パワー向上トレーニングの理論とプログラム作成、パワー向上トレーニングの実践
90分	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、有酸素性及び無酸素性持久力向上トレーニングの実践
90分	スピード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実践

第2日程

時間	科目
90分	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、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
90分	特別な対象のためのトレーニングとプログラム
90分	傷害の受傷から復帰までのトレーニングとプログラム
90分	トレーニング効果の測定と評価、測定データの活用とフィードバックの実践
90分	トレーニングの運営、運動指導のための情報収集と活用

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

- 日本トレーニング指導者協会の個人正会員であること
- 学歴及び経歴が下記のいずれかの事項に該当すること。
 - 4年制大学卒業 (卒業見込みを含む)
 - 短期大学及び専門学校卒業 (卒業見込みを含む)
 - 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

● 受講料

- 一般科目 52,500円 (税込・テキスト (理論編)、ワークノート (一般科目) 代込み)
- 専門科目 57,750円 (税込・テキスト (実践編)、ワークノート (専門科目)、模擬問題集代込み)

養成校・養成機関

全国に、大学30校、専門学校47校、養成機関7機関の合計84の養成校・養成機関があります (2011年3月末現在)。

養成校・養成機関で所定の科目を履修することで、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。

JATI-ATI認定試験

申請条件

- 日本トレーニング指導者協会の個人正会員であること。
 - * 養成校・養成機関で所定の科目を履修もしくは受験年度中に履修見込みである場合には、合格後すみやかに入会することを条件に入会前に受験することが認められます。
- 下記のいずれかの事項に該当すること。
 - トレーニング指導者養成講習会 (一般科目、専門科目) の全ての科目を受講し、自己学習課題 (ワークノート) を期日までに提出・受理された方
 - 本協会トレーニング指導者認定試験を過去に受験した経歴のある方
 - 本協会が認定するトレーニング指導者養成校・養成機関にて、指定の科目を履修済みまたは受験年度中に履修見込みの方

免除措置① 下記の資格を保有する、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、申請条件の (2) の a を満たしているものと認められます。

・健康運動指導士 ・NSCA認定CPT ・NSCA認定CSCS ・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、養成講習会の専門科目を修了した方は、申請条件の (2) の a を満たしているものと認められます。

・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
 ・日本エアロビックフィットネス協会認定A.D.I.、A.D.I.エグザミネーター、A.D.D. ・NATA認定A.T.C. ・ACSM認定ヘルスフィットネスインストラクター
 ・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

スケジュール * この他にも各養成校にて出張試験を行う場合があります。

第1回認定試験 (養成講習会対象)	10月～11月	第2回認定試験 (養成講習会対象)	2月～3月
第1回認定試験 (養成校・養成機関対象)	10月～11月	第2回認定試験 (養成校・養成機関対象)	2月～3月

教材について



トレーニング指導者テキスト理論編 (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 (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

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

発行 NPO法人日本トレーニング指導者協会
定価 5,800円＋税

専門科目ワークノート

発行 NPO法人日本トレーニング指導者協会
定価 5,800円＋税

JATI-AATI (上級トレーニング指導者) 認定試験について

●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

※申請書類の送付日から合否結果発表予定日まで、本協会個人正会員の有効期間であることが必要です。

(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

※申請書類の送付日から合否結果発表予定日までの期間が、修了証または認定証に記載されている有効期間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。(詳細はJATIオフィシャルサイトをご確認ください)。

●受験料 31,500円(筆記試験と実技試験の両方を含む)

2回目以降の認定試験の要項に掲載：筆記試験または実技試験のどちらか一方のみ受験の場合：
筆記試験10,500円、実技試験21,000円

●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、上級レベルの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。出題領域と問題数(合計50問)は以下の通りです。

①スポーツ医学に関する知見

②対象や目的に応じたトレーニングプログラムの作成

③トレーニング効果の測定及び評価

④トレーニング指導の実務

・筆記試験の問題は、選択肢の中から正解を選ぶ形式(マークシート形式)となっています。

(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。出題内容は以下の通りです。

<実技試験1：デモンストレーション能力の評価>

指定されたエクササイズのデモンストレーションを行い、指導上のポイントや留意点について説明する。

<実技試験2：実技指導能力の評価>

モデルに対し、指定された対象及び目的に応じたトレーニング指導を行い、口頭試問に回答する。

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。



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