JATI

JATI®

Japan Association of Training Instructors

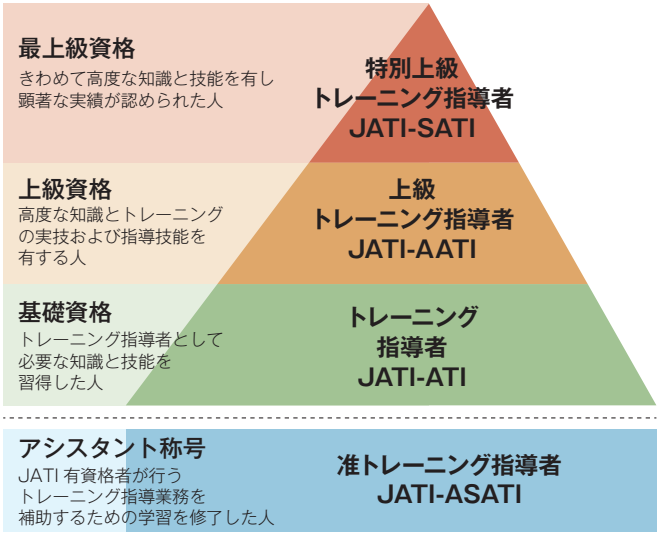
トレーニング指導者®
認定資格のご案内

JATI認定トレーニング指導者は
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®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。トレーニング指導者資格の取得後、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ます。トレーニング指導者の社会的地位の向上のために、「指導者」であり、「研究者」であり、「ビジネスマン」である、実践力と研究力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。



トレーニング指導者カリキュラム

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理論に関連する領域

領　域	科　目
A.体力トレーニング総論	体力トレーニング総論
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）運動と栄養の基礎理論
	運動と栄養（2）対象と目的に応じた栄養摂取
F.運動と心理	運動と心理（1）運動と心理の基礎理論
	運動と心理（2）運動学習と指導法
G.運動と医学	運動と医学（1）生活習慣病
	運動と医学（2）スポーツ傷害
	運動と医学（3）救命救急法

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
	トレーニング指導者の実務
B.測定と評価	トレーニング効果の測定と評価
	測定データの分析とデータの活用法
C.トレーニング理論とプログラム	長期的トレーニング計画
	レジスタンストレーニング
	パワートレーニング
	持久力トレーニング
	スピードトレーニング
	柔軟性向上トレーニング及びウォームアップ、クールダウン、リカバリー
	特別な対象のためのトレーニングとプログラム
	生活習慣病、傷害の受傷から復帰までのトレーニングプログラム
D.トレーニングの実技と指導法	レジスタンストレーニングの実技と指導法
	パワートレーニングの実技と指導法
	持久力トレーニングの実技と指導法
	スピードトレーニングの実技と指導法
	ウォームアップと柔軟性トレーニング、その他のトレーニング実技と指導法

※テキスト3訂版に準拠

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。

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や介護予防施設でのQOL向上のための運動指導者など

教育分野

中学校・高等学校・大学の教員や部活動指導者など

※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。

各種民間企業・自治体など

スポーツブランドや用品・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

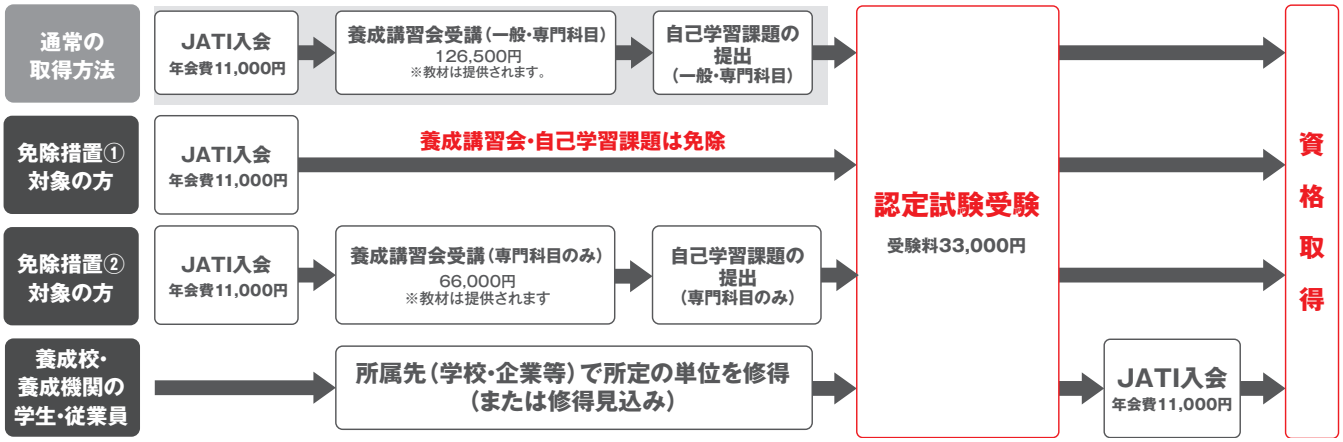
JATI-ATI 資格を取得するには

※養成講習会や認定試験の実施形式、価格などは年度によって変更する場合があります。詳細は各年度の要項をご確認ください。

取得方法

※価格は全て消費税10%込み

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　・日本スポーツ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　・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、コーチ2（旧：上級指導員）、コーチ3（旧：コーチ）、コーチ4（旧：上級コーチ）、教師、上級教師、スポーツドクター
・JAFA認定GFIディレクター、GFIエグザミナー　・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
・日本ボディビル・フィットネス連盟公認指導員1級または2級

養成講習会

養成講習会は、一般科目・専門科目の2科目となります。
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、実施方法などは年度によって変更する場合があります。

※2024年度の養成講習会はオンラインで実施します。詳しくは協会ホームページをご覧ください。

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.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）、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校の専門課程、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.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
e.高等学校を卒業し、3年以上のプロフェッショナル競技歴もしくは、社会人、アマチュアでの全日本レベルでの競技歴がある者
f.当該年度の奨学生に選定された者

受講料

・一般科目60,500円（税10%込）（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66,000円（税10%込）（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
第1回認定試験　全国共通会場（東京）10月～11月
第2回認定試験　地区別会場（北海道・宮城・東京・石川・愛知・大阪・岡山・福岡・沖縄）12月～2月
第3回認定試験　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84校、専門学校108校、養成機関11機関の合計203の養成校・養成機関があります（2024年8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　※旧テキスト（改訂版）についてはホームページでご確認ください

トレーニング指導者テキスト理論編 3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　3,080 円（税10% 込）

一般科目ワークノート 3訂版

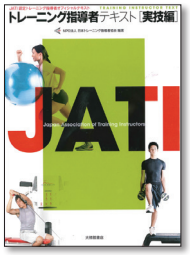
発行　ＮＰＯ法人日本トレーニング指導者協会
定価　2,750 円（税10% 込）

トレーニング指導者テキスト実践編 3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　3,080 円（税10% 込）

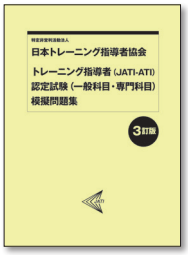
専門科目ワークノート 3訂版

発行　ＮＰＯ法人日本トレーニング指導者協会
定価　2,970 円（税10% 込）



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　3,080 円（税10% 込）



模擬問題集 3訂版

発行　ＮＰＯ法人日本トレーニング指導者協会
定価　2,200 円（税10% 込）

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り、概ね2,500時間以上の総指導時間があること。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

(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年以内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。

●試験科目と内容
筆記試験と実技試験を実施します。詳しくはJATIオフィシャルサイトをご確認ください。

●受験料　33,000円（税10%込）（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11,000円（税10%込）、実技試験22,000円（税10%込）

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。

JATI-ASATI（准トレーニング指導者）称号付与について

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　FAX：03-6277-7713
オフィシャルサイト　https://www.jati.jp/　メールでのお問い合わせ　info@jati.jp

2024年8月