

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 インストラクターコース											
HIT理論											
対象	1年次	開講期	前期	区分	必	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	手島			実務 経験	有	職種	スポーツインストラクター				
授業概要											
科学的な目線から開発されたトレーニングの基礎『HIT』を学びます。実際に指導現場に出たときに応用を きかせる為の基礎作りでもあります。											
到達目標											
骨格筋の機能と解剖学を理解し、科学的根拠に基づいた骨格筋の機能と解剖学を理解し、科学的根拠に基 づいたトレーニング理論を学ぶことで指導者として活躍するための“ベース”をつくります。											
授業方法											
教科書や資料を基に、講義形式で授業を行っていきます。											
成績評価方法											
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。											
履修上の注意											
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。											
教科書教材											
NSCA公認「ハイインテンシティトレーニング」、バインダー資料											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	トレーニングの基本とは										
第3回	骨格筋～生理学～(単収縮・筋繊維タイプなど)										

2020年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科 インストラクターコース

HIT理論

第4回	骨格筋～生理学～（筋肉の動員・サイズの原理など）
第5回	～第6回骨格筋～解剖学～
第7回	～第8回パーフェクトレップ
第9回	パーフェクトセット
第10回	プログラミング
第11回	A T P / エネルギー回路
第12回	心肺機能
第13回	栄養
第14回	～第15回まとめ