

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理論実技											
対象	1年次	開講期	後期	区分	必	種別	講義	時間数	15	単位	1
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											
HIT理論を理解したうえで、徒手抵抗の技術や実際にHITを提供できるレベルに仕上げます。プログラミングの勉強もすることで現場ですぐに使えるノウハウを学びます。											
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”をつくることを目標とします。安全かつ効率的にトレーニング成果を出すために、高強度インターバルトレーニング「High-IntevalTraining (HIT)」におけるトレーニング量・トレーニング時間などをしっかり理解しましょう。											
授業方法											
HIT理論を基に、技術等を演習を通して学びます。											
成績評価方法											
筆記、実技試験において評価します。											
履修上の注意											
<p>服装：学校指定ウェア、インシューズ※アクセサリを外して下さい。</p> <p>持物：テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）、バインダー</p> <p>授業内容、気温、天気などを考慮して水分補給の時間をとります。※各自、水・スポーツ飲料・お茶を準備。（ジュース等は不可）</p> <p>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。</p>											
教科書教材											
必要に応じて資料を配布します。											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	マシン・自重エクササイズ										
第3回	マシンエクササイズ										

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理論実技

第4回

マシン・自重+オーバーロードプロトコル

第5回

マシン・自重+オーバーロードプロトコル

第6回

ダンベルエクササイズ

第7回

体幹トレーニング+オーバーロードプロトコル

第8回

まとめ