

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 テニスコース											
HITトレーニング 1											
対象	1年次	開講期	前期	区分	必	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	手島貴範			実務 経験	無	職種					
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』を基にトレーニング方法を実践します。											
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。											
授業方法											
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。											
成績評価方法											
試験と課題を総合的に評価します。											
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・お茶を準備して下さい。（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											
必要に応じて配布											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	下半身バランス・自重・MR+体幹										
第3回	上半身マシン+体幹										

## HITトレーニング 1

第4回	全身復習
第5回	全身性運動（体の全体を使った運動を行います）
第6回	フットワーク
第7回	全身性運動（体の全体を使った運動を行います）
第8回	下半身バランス マシン+体幹
第9回	上半身自重・MR+体幹
第10回	全身復習
第11回	全身性運動（体の全体を使った運動を行います）
第12回	フットワーク
第13回	全身性運動（体の全体を使った運動を行います）
第14回	全身性運動（体の全体を使った運動を行います）
第15回	まとめ