2020年度　日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科三年制											
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	野尻			実務経験	有	職種	アスレティックトレーナー				

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。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を理解します。

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

筆記試験・レポート

履修上の注意

服装：学校指定ウェア、インシューズ※アクセサリーを外して下さい。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)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

必要に応じて配布

回数	授業計画
第１回	HIT理論の概要
第２回	～７回HIT実技
第８回	まとめ