

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											
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	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』を学んでいきます。実際に指導現場に出たときに応用を効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と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											
科学的な目線から開発されたトレーニングの基礎「HIT」を学んでいきます。実際に指導現場に出たときに幅を効かせる為の基礎作りでもあります。											
成績評価方法											
試験・平常点											
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」、必要に応じてプリントを配布。											
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原則										
第3回	～6回骨格筋について										

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	
HIT理論	
第7回	～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	エネルギー供給について
第12回	心肺機能について
第13回	栄養について
第14回	～15回まとめ