

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------|-----|----|----------|---|----|--------------|-----|----|----|---|
| 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「High-In | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |