

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科三年制 インストラクターコース											
H I T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	有	職種	スポーツインストラクター				
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』を学びます。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。											
授業方法											
教科書や資料を基に、講義形式で授業を行っていきます。											
成績評価方法											
試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。											
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」、バインダー資料											
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とは										
第3回	骨格筋～生理学～(単収縮・筋繊維タイプなど)										

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科三年制 インストラクターコース	
H I T理論	
第4回	骨格筋～生理学～（筋肉の動員・サイズの原理など）
第5回	骨格筋～解剖学～
第6回	骨格筋～解剖学～
第7回	パーフェクトレップ①
第8回	パーフェクトレップ②
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	A T P /エネルギー回路
第12回	心肺機能
第13回	栄養
第14回	まとめ1
第15回	まとめ2