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 テニスコース

トレーニング演習３

対象	２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	久松			実務経験	有	職種	プロテニスプレーヤー				

授業概要

テニスプレイヤーとして最適なからだをつくるためのトレーニング方法を学び、実践します。

到達目標

定期的にメディカルチェックをおこない、自身のレベルをより確実に向上できるメニューを考案し、実践することで設定した目標を達成することを目標とします。

授業方法

メディカルチェック、フィジカルテストにて個人ステータスを可視化し、学生にフィードバックして現状を把握させる。競技での有用性を考慮し、シーズン別に筋肥大、持久力向上、瞬発系・コーディネーションを主としたトレーニングを実施。メニューを紹介し、期待できる効果、負荷がかかる部位や意識するべき部位を理論に基づいて説明し全体で実践します。

成績評価方法

授業態度にて評価します。

履修上の注意

授業回数の4分の3以上の出席がなければ単位取得ができません。10分を超える遅刻は欠席となります。教員の指示に従い安全に配慮して授業を行います。

教科書教材

テニスのためのコンディショニング

回数	授業計画
第１回	オリエンテーション
第２回	メディカルチェックテスト
第３回	フィジカルテスト

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 テニスコース	
トレーニング演習３	
第４回	フィードバック
第５回	ＭＦＣオリエンテーション
第６回	プレシーズンのトレーニング
第７回	プレシーズンのトレーニング
第８回	中間テスト
第９回	プレシーズンのトレーニング
第１０回	トップシーズンのトレーニング
第１１回	トップシーズンのトレーニング
第１２回	オフシーズンのトレーニング
第１３回	オフシーズンのトレーニング
第１４回	オフシーズンのトレーニング
第１５回	まとめ