

2021年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 テニスコース											
トレーニング科学 2											
対象	2 年次	開講期	前期	区分	選	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	加藤			実務 経験	無	職種					
授業概要											
トレーニング理論とその方法、トレーニング計画とその実際、体力テストとその活用、スキルの獲得とその獲得過程、スポーツバイオメカニクスの基礎を学びます。											
到達目標											
各種トレーニング理論について、体力テストとその活用法、スキル獲得とその獲得過程についてなど、スポーツ指導者として知るべきスポーツ科学分野について学び、知識の習得が目標です。											
授業方法											
アスリートにおけるトレーニング理論とその方法から海外遠征の諸問題とその対応まで、アスリートのトレーニングに関してスポーツ指導者に必要なスポーツ科学を学びます。											
成績評価方法											
試験と課題を総合的に評価します。											
履修上の注意											
「トレーニング科学 1」の知識がベースとなります。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											
「公認スポーツ指導者養成テキスト」 共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ （公益財団法人日本スポーツ協会）											
回数	授業計画										
第 1 回	体力について										
第 2 回	トレーニングの原理・原則										
第 3 回	トレーニングの種類										

2021年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 テニスコース	
トレーニング科学2	
第4回	トレーニング論Ⅱ
第5回	トレーニング論Ⅱ
第6回	トレーニング論Ⅱ
第7回	トレーニング論Ⅱ
第8回	トレーニング論Ⅱ
第9回	トレーニング論Ⅱ
第10回	トレーニング論Ⅱ
第11回	トレーニング論Ⅱ
第12回	トレーニング論Ⅱ
第13回	トレーニング論Ⅱ
第14回	トレーニング論Ⅱ
第15回	トレーニング論Ⅱ