

2023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 1											
対象	1 年次	開講期	後期	区分	選	種別	講義	時間数	30	単位	2
担当教員	手島			実務 経験	有	職種	大学教員				
授業概要											
競技者育成と評価、競技者育成システムにおける指導計画、競技力向上のためのチームマネジメント、競技スポーツとIT、体力とは、トレーニングの進め方、トレーニングの種類について学びます。											
到達目標											
日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(アスレティックトレーナー、ジュニアスポーツ指導員、水泳指導員、テニス指導員、テニス教師など)に共通して必要となる基礎的な教養を身につけることを目標とします。スポーツ指導者として基礎的なトレーニング分野の理論を学ぶことが目標です。											
授業方法											
体力の概念や体力の構造、トレーニング原理・原則、トレーニング種類、トレーニング計画とその進め方などスポーツ指導者に必要なスポーツ科学に基づく基礎的な知識を修得します。またジュニアスポーツ指導員の[体力]領域、[動きの発達]領域の知識の修得もします。											
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											
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	トレーニング論Ⅰ										
第2回	トレーニング論Ⅰ										
第3回	トレーニング論Ⅰ										

2023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 1	
第4回	トレーニング論 I
第5回	トレーニング論 I
第6回	トレーニング論 I
第7回	体力
第8回	体力
第9回	動きの発達
第10回	動きの発達
第11回	トレーニング環境
第12回	ナショナルチームづくり
第13回	ナショナルチームの戦略アップトレーニング
第14回	海外遠征時のトレーニング計画
第15回	まとめ