

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											
トレーニング演習 1											
対象	1 年次	開講期	前期	区分	必	種別	演習	時間数	30	単位	2
担当教員	大沼			実務 経験	有	職種	フィットネストレーナー				
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											
自ら定期的にメディカルチェックを行い、オンコートでのパフォーマンスと照らし合わせて学んだトレーニング法から自身に適したメニューを考案し、その後実践しフィジカルレベルの向上を目指すまでの流れを習慣化させることが目標です。											
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するようにします。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します。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											
授業時間内に行われる発表方法、内容について評価します。											
履修上の注意											
授業日数の 4 分の 3 以上出席しなくては単位取得できません。10分以上の遅刻は欠席となります。教員の指示に従い安全に注意をして授業を行います。											
教科書教材											
必要に応じて配布します。											
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										

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	
トレーニング演習 1	
第4回	フィードバック
第5回	MF C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	オフシーズンのトレーニング
第11回	オフ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	トップシーズンのトレーニング
第14回	トップシーズンのトレーニング
第15回	まとめ