

2023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	手島			実務 経験	有	職種	大学教員				
授業概要											
テニス指導者として必要なトレーニング科学を総合的に学びます。											
到達目標											
アスリートに対するトレーニング処方についてその方法と諸問題に対する対策まで幅広い知識を学び、アスリートに対するトレーニングサポートの知識を習得することを目標とします。											
授業方法											
アスリートのトレーニングに必要なトレーニング原理・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についてスポーツ指導者として必要なスポーツ科学的な思考に基づく理論的な考えを習得します。											
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											
「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											
J S P Oリファレンスブック											
回数	授業計画										
第1回	アスリートの体力について										
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										

2023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

トレーニング科学2

第4回	トレーニングの考え方
第5回	筋力トレーニング・スピードトレーニング・持久力トレーニング
第6回	トレーニング計画と測定評価①目標設定、測定、評価、トレーニングによる改善
第7回	トレーニング計画と測定評価②疲労、プログラム管理、プログラム修正、選手へのフィードバック
第8回	体力テストの方法について①持久力テスト（有酸素性テスト、間欠的持久力テスト）
第9回	体力テストの方法について②筋力測定・パワー測定
第10回	体力テストの方法について③フィールドテスト
第11回	スキルトレーニング①
第12回	スキルトレーニング②
第13回	競技別トレーニングの科学①（テニスのスキル）
第14回	競技別トレーニングの科学②（テニスのコンディション）
第15回	まとめ