2023年月											,
19 V		学院八王									
	ソ健康学科		アニスコー	- 人 							
	1,7						<b>维</b>	- 1		227.71	
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				•	1	•	1				
テニス指導	算者として必	要なトレー	ニング科学	を総合的は	こ学びま	す。					
到達目標											
アスリー! 対するト!	トに対するト ンーニングサ:	レーニングタ ポートの知言	処方につい 識を習得す	てその方法 ることをE	去と諸問 目標とし	題に対す	る対策ま	で幅広い知	識を学び	バ、アスリ	ートに
,,,,			.,, C L   1, 7	<b>3</b> – <b>2 2</b> ,	,,	31,0					
授業方法											
アスリー	トのトレーニ てスポーツ指	ングに必要が	なトレーニ	ング原理・	・原則、 552円字	トレーニ	ング種類	、トレーニ	ング計画	画とその進	め方な
E (C°)(\(\)	(スホーフ指:	导有 とし ( )	<b>心安な</b> ろか	一ク科子印	りな忠有	に基づく	理論的な	<b>有</b> えを首付	しより。		
成績評価プ	 片法										
成績評価力	方法 頃を総合的に	評価します。	)								
		評価します。	)								
		評価します。	,								
試験と課題	題を総合的に	評価します。	,								
試験と課題 履修上の名	題を総合的に 主意 ニング科学1			ります。持	受業時数	: :の4分の	) 3 以上出	席しない者	は定期記	式験を受験	するこ
試験と課題を課題を表現している。	題を総合的に 主意 ニング科学1			ります。オ	受業時数	の4分の	3 以上出	席しない者	は定期記	式験を受験	きするこ
試験と課題 履修上の名	題を総合的に 主意 ニング科学1			ります。持	受業時数	の4分の	3 以上出	席しない者	は定期記	式験を受験	きするこ
試験と課題 履修上の注 「トレーコ とができる	題を総合的に 主意 ニング科学1 <sub>.</sub> ません。			ります。扌	受業時数	の4分の	3 以上出	席しない者	は定期記	式験を受験	きするこ
試験と課題 履修上の活 「トレできる 教科書教	題を総合的に 主意 ニング科学 1. ません。 材	」の知識が		ります。扌	受業時数	の4分の	3 以上世	席しない者	は定期記	式験を受験	するこ
試験と課題 履修上の活 「トンできる 教科書教	題を総合的に 主意 ニング科学1 <sub>.</sub> ません。	」の知識が		ります。打	受業時数	の4分の	3 以上出	席しない者	は定期記	式験を受験	するこ
試験と課題 履修上の語 「トルできる 教科書教 JSPO!	題を総合的に 主意 ニング科学 1. ません。 材	」の知識が		ります。打			3 以上出	席しない者	は定期記	式験を受験	するこ
試験と課題 履修上の活 「トンできる 教科書教	重を総合的に 主意 ニング科学1. ません。 材 リファレンス	」の知識が・	ベースとな			業計画	3 以上出	席しない者	は定期記	式験を受験	するこ
試験と課題 履修上の注 とができる 教科書教 JSPO!	in を総合的に 注意 こング科学 1. ません。 オ	」の知識が	ベースとな				3 以上世	席しない者	は定期記	<b>式験を受</b> り	するこ
試験と課題 履修上の語 「トルできる 教科書教 JSPO!	in を総合的に 注意 こング科学 1. ません。 オ	」の知識が・	ベースとな				3 以上世	席しない者	は定期記	<b>式験を受</b> り	きするこ
試験と課題 履修上の注 とができる 教科書教 JSPO!	主意 ニング科学1. ません。 オ リファレンス	」の知識が・	ベースとな				3 以上世	席しない者	は定期記	<b>式験を受</b> り	するこ

トレーニングの種類

第3回

2023年度	日本工学院八王子専門学校
スポーツ健康	東学科三年制 テニスコース
トレーニング	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