

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											
トレーニング演習 4											
対象	2 年次	開講期	後期	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											
第一に自分の筋力のレベルを把握することを目標とします。競技者の視点の場合、試合で勝利するためにはどのような体力要素を強化すべきなのかを理解する必要があり、様々なトレーニング種目やツールを使用し自らを評価します。テニスコーチの視点であれば、その選手を勝利に導くためにはどのようなプロセスを踏む必要があるのかを理解できるようにします。最終的には筋力向上を目的とします。											
授業方法											
テニスに必要な筋力トレーニングの意味合いなどを学んでいきます。さらに体力測定やウォーミングアップ、クーリングダウンなどの現場の考え方やプログラム作成の手順を学習していきます。											
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											
理由のない遅刻・欠席は認めません。授業内容に応じて、スポーツウェア、インシューズを準備してください。また、熱中症対策として飲料を必ず持参してください。(状況に応じて休憩時間を設けます) 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											
毎回パワーポイント資料を配布する。参考書・参考資料等は、授業中に指示する。											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	マシントレーニング①										
第3回	マシントレーニング②										

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	
トレーニング演習 4	
第4回	マシントレーニング③
第5回	マシントレーニング④
第6回	マシントレーニング⑤
第7回	マシントレーニング⑥
第8回	フリーウエイト①
第9回	フリーウエイト②
第10回	フリーウエイト③
第11回	フリーウエイト④
第12回	フリーウエイト⑤
第13回	フリーウエイト⑥
第14回	フリーウエイト⑦
第15回	テスト