

2024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											
トレーニング理論とその方法、トレーニング計画とその実際、体力テストとその活用、スキルの獲得とその獲得過程、スポーツバイオメカニクスの基礎を学びます。											
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										

2024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