

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											
トレーニング演習 3											
対象	2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											
定期的にメディカルチェックを行い、自身のレベルをより確実に向上できるメニューを考案し、実践することで設定した課題を達成することを目標とします。											
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る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											
理由のない遅刻や欠席は認めません。授業回数の4分の3の出席がなければ単位取得できません。											
教科書教材											
必要に応じて適選資料を配布します。											
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										

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	
トレーニング演習 3	
第4回	高強度トレーニング
第5回	コンディショントレーニング①
第6回	コンディショントレーニング②
第7回	高強度トレーニング
第8回	コンディショントレーニング③
第9回	コンディショントレーニング④
第10回	高強度トレーニング
第11回	コンディショントレーニング⑤
第12回	コンディショントレーニング⑥
第13回	高強度トレーニング
第14回	コンディショントレーニング⑦
第15回	コンディショントレーニング⑧