

日本工学院八王子専門学校	開講年度	2019年度（平成31年度）	科目名	トレーニング演習 4	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツ健康学科三年制	コース名	テニスコース	開設期	後期
対象年次	2年次	科目区分	必修	時間数	30時間
単位数	1単位	授業形態	実技		
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。				
担当教員情報					
担当教員	小林寛和		実務経験の有無・職種	有・健康運動指導士	
学習目的					
テニス競技において必要な体力要素を理解し、マシントレーニングやフリーウエイト、サーキットトレーニングを実施します。そのほかにチューブを使用したウォーミングアップなど、より現場に近い内容を実施します。近年テニスにおいて筋力トレーニングは注目されているものの、その実施方法や理論に乏しい選手、指導者は多いとされています。よって本授業は競技者としての視点とテニスコーチからの視点の2つの側面でトレーニングの方法を学ぶことを目的とします。最終授業では1RM測定と言って最大拳上重量を測定し、自分がどのくらい重りを挙げられるようになったのかを実感します。					
到達目標					
第一に自分の筋力を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。					
教育方法等					
授業概要	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よりの考えやプログラム作成の手順などで授業展開していきます。				
注意点	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。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験	50%	試験と課題を総合的に評価する		
	出席点	50%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価する		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	オリエンテーション		業界の理解度を深める		
2回	マシントレーニング①		チェストプレス、ペクトラル、プッシュアップ、W-upとC-down		
3回	マシントレーニング②		ブルダウン、ローロー、チンニング、W-upとC-down		
4回	マシントレーニング③		レッグプレス、BWスクワット、W-upとC-down		
5回	マシントレーニング④		1RM測定		
6回	マシントレーニング⑤		レッグEX、レッグカール、マルチヒップ、W-upとC-down		
7回	マシントレーニング⑥		カーフレイズ、BWカーフレイズ、W-upとC-down		
8回	フリーウエイト①		BP、ダンベルBP、W-upとC-down		
9回	フリーウエイト②		BSQ、ダンベルSQ、W-upとC-down		
10回	フリーウエイト③		DL、ダンベルDL、W-upとC-down		
11回	フリーウエイト④		ヒップヒンジ、ヒップスラスト、W-upとC-down		
12回	フリーウエイト⑤		ベントオーバーロウ、ワンハンドロウ、W-upとC-down		
13回	フリーウエイト⑥		ショルダープレス、ダンベルプレス、W-upとC-down		
14回	フリーウエイト⑦		実施方法の復習		
15回	テスト		1RM測定		