

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	HIT理論	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツトレーナー科	コース名		開設期	前期
対象年次	1年次	科目区分	必修	時間数	30時間
単位数	2単位	授業形態	講義		
教科書/教材	NSCA公認「ハイインテンシティ トレーニング」、バインダー資料				
担当教員情報					
担当教員	手島	実務経験の有無・職種	有・大学講師		
学習目的					
<p>アスレティックトレーナー・パーソナルトレーナー・メディカルトレーナーとして、科学的根拠に基づいた筋力トレーニング・コンディショニング方法である「High-Interval Training (HIT)」の理論を修得する事が目的です。</p>					
到達目標					
<p>骨格筋の機能と解剖学を理解し、科学的根拠に基づいたトレーニング理論を学ぶことで指導者として活躍するための“ベース”をつくる事が目標です。</p>					
教育方法等					
授業概要	<p>科学的な目線から開発されたトレーニングの基礎「HIT理論」を学びます。 実際にスポーツ・健康に関する指導現場に出たときに、指導の幅を効かせる為のトレーニング理論の基礎作りです。</p>				
注意点	<p>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。</p>				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	90%	筆記試験		
	小テスト	%			
	レポート	%			
	成果発表 (口頭・実技)	%			
	平常点	10%	積極的な授業態度		
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	授業の進め方を理解する			
2回	トレーニングの基本とは	原理・原則を理解する			
3回	骨格筋 ～生理学～（単収縮・筋繊維タイプなど）	筋生理学の基礎が分かる			
4回	骨格筋 ～生理学～（筋肉の動員・サイズの原理など）	筋生理学の基礎が分かる			
5回	骨格筋 ～解剖学～	上肢の筋肉が分かる			
6回	骨格筋 ～解剖学～	下肢の筋肉が分かる			
7回	パーフェクトレップ①	トレーニングにおいて、正しいフォーム、最大可動域について分かる			
8回	パーフェクトレップ②	トレーニングにおいて、ネガティブ、意識、呼吸について分かる			
9回	パーフェクトセット	トレーニングにおいて、MMF、クオリティーが分かる			
10回	プログラミング	トレーニングのバリエーションが分かる			
11回	ATP/エネルギー回路	トレーニングにおける、実施時間、リカバリー時間などが分かる			
12回	心肺機能	トレーニングと体循環について分かる			
13回	栄養	トレーニングと超回復に必要なPFCが分かる			
14回	まとめ1	今までの学びを理解できている			
15回	まとめ2	今までの学びを理解できている			