

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 実技
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 後期
対象年次	1年次	科目区分	必修	時間数 15時間
単位数	0単位	授業形態	実技	
教科書/教材	必要に応じて配布			
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もある高強度インターバルトレーニング「High-Inteval Training（HIT）理論」の実技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”をつくります。安全かつ効率的にトレーニング成果を出すために、高強度インターバルトレーニング「High-Inteval Training（HIT）理論」におけるトレーニング量・トレーニング時間などをしっかり学ぶ事を目標とします。</p>				
教育方法等				
授業概要	HIT理論を理解したうえで、徒手抵抗の指導技術や実際にHIT理論を実際に指導できるレベルまで学びます。			
注意点	<p>服装：学校指定ウェア、インシューズ ※アクセサリを外して下さい。 持物：テキスト、筆記用具（レポート用紙orルーズリーフ）、バインダー 授業内容、気温、天気などを考慮して水分補給の時間をとります。※各自、水・スポーツ飲料・お茶を準備。（ジュース等は不可） 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	50%	筆記試験	
	小テスト	%		
	レポート	%		
	成果発表 (口頭・実技)	50%	内容のエクササイズについて	
平常点	%			
授業計画（1回～8回）				
回	授業内容	各回の到達目標		
1回	オリエンテーション	HIT理論・実技の概要を理解できる		
2回	マシン・自重エクササイズ	下肢のエクササイズを実践し理解できる		
3回	マシンエクササイズ	上肢のエクササイズを実践し理解できる		
4回	マシン・自重+オーバーロードプロトコル	下肢のエクササイズを実践し理解できる		
5回	マシン・自重+オーバーロードプロトコル	上肢のエクササイズを実践し理解できる		
6回	ダンベルエクササイズ	上肢のエクササイズを実践し理解できる		
7回	体幹トレーニング+オーバーロードプロトコル	体幹トレーニングを実践し理解できる		
8回	まとめ	上記を理解し、実技として実践できる		
9回				
10回				
11回				
12回				
13回				
14回				
15回				