

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	スポーツ健康学科三年制		コース名	スポーツインストラクターコース		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	1単位		授業形態	演習			
教科書/教材	必要に応じて配布します						
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							
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-Interval Training（HIT）」の実技を通じて学びます。 理論で学んだ事を、実技体験のなかで、より理解力を深めます。							
到達目標							
骨格筋の機能と解剖学を理解し、科学的根拠に基づいた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-Interval Training（HIT）」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理解しましょう。							
教育方法等							
授業概要	HIT理論を理解したうえで、徒手抵抗の技術や実際にHITを提供できるレベルに仕上げます。プログラミングの勉強もすることで現場ですぐに使えるノウハウを学びます。						
注意点	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。						
評価方法	種別	割合	備 考				
	試験・課題	50%	筆記試験				
	小テスト	0%					
	レポート	0%					
	成果発表 （口頭・実技）	50%	実技試験				
平常点	0%						
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			