

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トレーニング1	
科目基礎情報							
開設学科	スポーツ健康学科		コース名	テニスコース		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	1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	無		
学習目的							
テニスコーチ、テニスプレーヤーとして、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）」の理論を基に実技を通じて理解度を深めることを目的とします。							
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”をつくることを目標とします。							
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・お茶を準備して下さい。（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%	試験と課題を総合的に評価する				
	小テスト	%					
	レポート	%					
	成果発表 （口頭・実技）	50%	授業時間内に行われる発表方法、内容について評価する				
平常点	%						
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			HITトレーニングの概要を理解できる			
2回	下半身バランス・自重・MR+体幹			下半身トレーニングを実践、理解できる			
3回	上半身マシン+体幹			上半身トレーニングを実践、理解できる			
4回	全身復習			ここまでの復習を行い理解できているか確認する			
5回	全身			全身のトレーニングを実践、理解できる			
6回	フットワーク			アジリティトレーニングを実践、理解できる			
7回	全身			全身のトレーニングを実践、理解できる			
8回	下半身バランス マシン+体幹			下半身トレーニングを実践、理解できる			
9回	上半身自重・MR+体幹			上半身トレーニングを実践、理解できる			
10回	全身復習			全身のトレーニングを実践、理解できる			
11回	全身			全身のトレーニングを実践、理解できる			
12回	フットワーク			アジリティトレーニングを実践、理解できる			
13回	全身			全身のトレーニングを実践、理解できる			
14回	全身			全身のトレーニングを実践、理解できる			
15回	まとめ			上記を理解し、実技として実践できる			