

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 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	テニスのためのコンディショニング						
担当教員情報							
担当教員	久松亮太			実務経験の有無・職種	無		
学習目的							
メディカルチェックとフィジカルテストを行うことで自身の状態の理解を促します。その後各個人の目的や場面に応じて合理的なメニューを導き出すためのトレーニングメニューとそのメニューによって期待できる効果や競技においての必要性を実技を交えながら説くことが目的です。							
到達目標							
自ら定期的にメディカルチェックをおこない、オンコートでのパフォーマンスと照らし合わせて学んだトレーニング法から自身に適したメニューを考案し、その後実践しフィジカルレベルの向上を目指すまでの流れを習慣化させることが目標です。							
教育方法等							
授業概要	メディカルチェック、フィジカルテストにて個人ステータスを可視化し、学生にフィードバックして現状を把握するようにします。競技での有用性を考慮し、シーズン別に筋肥大、持久力向上、瞬発系・コーディネーションを主としたトレーニングを実施します。メニューを紹介し、期待できる効果、負荷がかかる部位や意識するべき部位を理論に基づいて説明し全体で実践します。フィジカルの向上を目指しながら、自主的なトレーニングの習慣化のためにメニュー内容や留意点の記憶を促しテストにて、理解度を確かめます。						
注意点	学生間・教員と学生のコミュニケーションを重視すること。キャリア形成の観点から、授業中の私語や受講態度などには厳しく対応します。理由のない遅刻や欠席は認めません。授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求めます（詳しくは、最初の授業で説明）。社会の動きや大学生の状況などを概説するので、自分でも、情報を収集し、起こっている事象の原因や今後の推移について考えること。ただし、授業時数の4分の3以上出席しない者は評価することができません。						
評価方法	種別	割合	備 考				
	試験・課題	0%					
	小テスト	30%	授業内容の理解度を確認するために実施します				
	レポート	0%					
	成果発表 （口頭・実技）	50%	授業時間内に行われる発表方法、内容について評価します				
	平常点	20%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価します				
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			授業の流れを説明し理解できる			
2回	メディカルチェックテスト			MFCを利用しデータの集計			
3回	フィジカルテスト			MFC、コートを利用しデータの集計			
4回	フィードバック			集計したデータを学生に共有			
5回	MFCオリエンテーション			MFCの器具の利用方法と注意点を理解できる			
6回	プレシーズンのトレーニング			筋肥大/パワー系のトレーニングの実施			
7回	プレシーズンのトレーニング			筋肥大/パワー系のトレーニングの実施			
8回	中間テスト			テストの実施			
9回	プレシーズンのトレーニング			筋肥大/パワー系のトレーニングの実施			
10回	オフシーズンのトレーニング			持久力向上のトレーニングの実施			
11回	オフシーズンのトレーニング			持久力向上のトレーニングの実施			
12回	オフシーズンのトレーニング			トップシーズンに向けてのトレーニングの実施			
13回	トップシーズンのトレーニング			瞬発系、動きづくりのトレーニングの実施			
14回	トップシーズンのトレーニング			瞬発系、動きづくりのトレーニングの実施			
15回	まとめ			全体のまとめ			