

|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                |                                   |           |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|-----------|------|
| 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2 |      |
| 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       | 後期   |
| 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                                                                                                                                                                                                                                                                               | 毎回パワーポイント資料を配布する。参考書・参考資料等は、授業中に指示する。                                                                                             |                |                                   |           |      |
| 担当教員情報                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                   |                |                                   |           |      |
| 担当教員                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 小林寛和                                                                                                                              |                | 実務経験の有無・職種                        | 有・健康運動指導士 |      |
| 学習目的                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                |                                   |           |      |
| テニス競技において必要な体力要素を理解し、マシントレーニングやフリーウエイト、サーキットトレーニングを実施します。そのほかにチューブを使用したウォーミングアップなど、より現場に近い内容を実施します。近年テニスにおいて筋力トレーニングは注目されているものの、その実施方法や理論に乏しい選手、指導者は多いとされています。よって本授業は競技者としての視点とテニスコーチからの視点の2つの側面でトレーニングの方法を学ぶことを目的とします。最終授業では1RM測定と言って最大拳上重量を測定し、自分がどのくらい重りを挙げられるようになったのかを実感してもらいます。 |                                                                                                                                   |                |                                   |           |      |
| 到達目標                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                |                                   |           |      |
| 第一に自分の筋力をレベルを把握することを目標とします。競技者の視点の場合、自らが試合で勝利するためにはどのような体力要素を強化するべきなのかを理解する必要があり、様々なトレーニング種目やツールを使用し自らを評価します。テニスコーチの視点であれば、その選手を勝利に導くためにはどのようなプロセスを踏む必要があるのかを理解できるようにします。最終的には自らの筋力向上を目標とします。                                                                                        |                                                                                                                                   |                |                                   |           |      |
| 教育方法等                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                |                                   |           |      |
| 授業概要                                                                                                                                                                                                                                                                                 | テニスに必要な筋力トレーニングの意味合いなどを学んでいきます。さらに体力測定やウォーミングアップ、クーリングダウンなどの現場よりの考えやプログラム作成の手順などで授業展開していきます。                                      |                |                                   |           |      |
| 注意点                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 理由のない遅刻・欠席は認めません。授業内容に応じて、スポーツウェア、インシューズを準備してください。また、熱中症対策として飲料を必ず持参してください。（状況に応じて休憩時間を設けます） 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                                                                                                                                | 50%            | 試験と課題を総合的に評価する                    |           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 出席点                                                                                                                               | 50%            | 積極的な授業参加度、授業態度によって評価する            |           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                |                                   |           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                |                                   |           |      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                |                                   |           |      |
| 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                                                                                                                         |                | 業界の理解度を深める                        |           |      |
| 2回                                                                                                                                                                                                                                                                                   | マシントレーニング①                                                                                                                        |                | チェストプレス、ペクトラル、プッシュアップ、W-upとC-down |           |      |
| 3回                                                                                                                                                                                                                                                                                   | マシントレーニング②                                                                                                                        |                | ブルダウン、ローロー、チンニング、W-upとC-down      |           |      |
| 4回                                                                                                                                                                                                                                                                                   | マシントレーニング③                                                                                                                        |                | レッグプレス、BWスクワット、W-upとC-down        |           |      |
| 5回                                                                                                                                                                                                                                                                                   | マシントレーニング④                                                                                                                        |                | 1RM測定                             |           |      |
| 6回                                                                                                                                                                                                                                                                                   | マシントレーニング⑤                                                                                                                        |                | レッグEX、レッグカール、マルチヒップ、W-upとC-down   |           |      |
| 7回                                                                                                                                                                                                                                                                                   | マシントレーニング⑥                                                                                                                        |                | カーフレイズ、BWカーフレイズ、W-upとC-down       |           |      |
| 8回                                                                                                                                                                                                                                                                                   | フリーウエイト①                                                                                                                          |                | BP、ダンベルBP、W-upとC-down             |           |      |
| 9回                                                                                                                                                                                                                                                                                   | フリーウエイト②                                                                                                                          |                | BSQ、ダンベルSQ、W-upとC-down            |           |      |
| 10回                                                                                                                                                                                                                                                                                  | フリーウエイト③                                                                                                                          |                | DL、ダンベルDL、W-upとC-down             |           |      |
| 11回                                                                                                                                                                                                                                                                                  | フリーウエイト④                                                                                                                          |                | ヒップヒンジ、ヒップスラスト、W-upとC-down        |           |      |
| 12回                                                                                                                                                                                                                                                                                  | フリーウエイト⑤                                                                                                                          |                | ベントオーバーロウ、ワンハンドロウ、W-upとC-down     |           |      |
| 13回                                                                                                                                                                                                                                                                                  | フリーウエイト⑥                                                                                                                          |                | ショルダープレス、ダンベルプレス、W-upとC-down      |           |      |
| 14回                                                                                                                                                                                                                                                                                  | フリーウエイト⑦                                                                                                                          |                | 実施方法の復習                           |           |      |
| 15回                                                                                                                                                                                                                                                                                  | テスト                                                                                                                               |                | 1RM測定                             |           |      |