

科目名	フィットネスクラブ演習 2							年度	2026
英語科目名	Seminar of fitness club 2							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース 2年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	南	教員の実務経験		有	実務経験の職種		インストラクター		
【科目の目的】 クラウドシステムやウェアラブルデバイスの活用方法を習得します。									
【科目の概要】 デジタルという手段を用いて質の高い運動指導について学びます。デジタルデバイスやスマートフォンアプリを用いた運動のパフォーマンスを知り、活用することを目標とします。また、他者とのコミュニケーション能力を向上することができると期待しています。									
【到達目標】 mywellnessやmywellnesspro、TGSキーやハートレートセンサー等の様々なデジタルデバイスを活用し、目的にあった的確な運動指導ができる知識と技術を習得します。									
【授業の注意点】 試験と課題を総合的に評価します。授業内容の理解度を確保するため課題等を実施します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	フィットネス業界におけるIoTの必要性を十分に理解している		フィットネス業界におけるIoTの必要性を理解している		フィットネス業界におけるIoTの必要性を概ね理解している				
到達目標 B	クラウドシステムを利用した運動指導の技術を会得している		クラウドシステムを利用した運動指導の技術を習得している		クラウドシステムを利用した運動指導技術を概ね習得している				
到達目標 C	主体的・積極性を持って実践できる		主体的・積極性を持って概ね実践できる		主体的を持って実践できる				
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 無し									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 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。授業態度が著しく思わしくないものは、その出席分を認めない場合があります。また、スマートフォンとTGSキーを持参します。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		フィットネスクラブ演習 2			年度	2026
英語表記		Seminar of fitness club 2			学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	授業概要の説明	フィットネス業界におけるクラウドシステムとウェアラブルデバイス活用	1 オリエンテーション	本授業で利用するクラウドシステムとウェアラブルデバイスの概要について理解する	2	
2	mywellnessの仕組みの復習	mywellnessの仕組みを復習する	1 mywellnessの仕組み	mywellnessの仕組みと利用法について改めて理解することができる	2	
3	デジタルデバイスを使った運動の記録	デジタルデバイスを理解する	1 各種デジタルデバイスの利用法	デジタルデバイスの利用法について理解することができる	2	
4	デジタルデバイスを使った運動を体験する①（キーを使った有酸素運動）	TGSキーを利用した有酸素運動を行う	1 TGSキーを利用した有酸素運動	TGSキーを利用した有酸素運動のトレーニング方法について理解することができる	2	
5	デジタルデバイスを使った運動を体験する②（キーを使った筋トレ）	TGSキーを利用した筋力トレーニングを行う	1 TGSキーを利用した筋力トレーニング	TGSキーを利用した筋力トレーニングの方法について理解することができる	2	
6	ウェアラブルデバイスを利用したトレーニング	Bluetoothとハートレートセンサー①（概要を理解する）	1 ハートレートセンサーを利用したトレーニング	ハートレートセンサーのBluetooth接続方法と使い方について理解することができる	2	
7		Bluetoothとハートレートセンサー②（心拍計を用いた運動を体験する）	1 ハートレートセンサーを利用したトレーニング	ハートレートセンサーを用いて運動中の心拍数を記録することができる	2	
8	デジタルデバイスを活用した運動指導①	メニュー作成のカウンセリング方法を理解する	1 カウンセリングとメニュー作成	デジタルデバイスを活用したカウンセリングとメニュー作成について理解することができる	2	
9	デジタルデバイスを活用した運動指導②	体組成測定とその意味を理解する	1 体組成測定データの活用	デジタルデバイスを活用した体組成データの管理について理解することができる	2	
10	デジタルデバイスを活用した運動指導③	運動目的に合わせた運動強度の設定方法を理解する	1 運動強度の設定方法	デジタルデバイスを活用した運動強度の設定方法について理解することができる	2	
11	デジタルデバイスを活用した運動指導④	栄養と運動の指導を理解する	1 栄養指導	デジタルデバイスを活用した栄養指導について理解することができる	2	
12	デジタルデバイスを活用した運動指導⑤	睡眠と運動の指導を理解する	1 睡眠指導	デジタルデバイスを活用した睡眠指導について理解することができる	2	
13	デジタルデバイスを活用した運動指導⑥	食事と運動の指導を理解する	1 食事指導	デジタルデバイスを活用した食事指導について理解することができる	2	
14	確認テスト	確認テスト	1 確認テスト	これまでの授業の理解度について確認することができる	1	
15	まとめ	まとめ	1 振り返り	これまでの授業を振り返ることができる	3	
			2 自己評価	デジタルデバイスについての理解度を自己評価することができる		
			3 目標設定	これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他  
自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等