

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 インストラクターコース											
パーソナルウェルネス演習 2											
対象	1年次	開講期	後期	区分	必	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	高杉			実務 経験	有	職種	フィットネスインストラクター				
授業概要											
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。											
到達目標											
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バリエーションを知り、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ます。											
授業方法											
スマートフォンとTGSキーを利用した運動指導を実践します。											
成績評価方法											
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認するために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。											
履修上の注意											
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。											
教科書教材											
毎回レジュメ・資料を配布します。											
回数	授業計画										
第1回	授業概要説明・1の復習										
第2回	mywellnessアプリの仕組み										
第3回	～第7回フィットネス系アプリを利用する										

2020年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科 インストラクターコース

パーソナルウェルネス演習 2

第8回	運動目的を探る
第9回	～第10回ハートレートセンサー
第11回	～第12回1RMテスト
第13回	アプリやハートレートセンサーを活用しよう
第14回	確認テスト
第15回	まとめ