

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											
スタジオプログラム 1											
対象	2 年次	開講期	前期	区分	必	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	須藤真弓			実務 経験	有	職種	フィットネスクラブインストラクター				
授業概要											
スポーツクラブでは主流のスタジオプログラムは、エアロビックダンスからパワーヨガ、マットピラティスなどその種類は多種多様です。スタジオプログラムの主要な運動についての知識、技術について基礎を学びます。											
到達目標											
エアロビクス等のレッスンを経験し、各種目の基本動作を行えるようにします。また、グループエクササイズを行うことにより、自己表現やコミュニケーション能力を高めます。各レッスンにおいて、正しい姿勢、効率的な身体の動かし方を意識させることにより、発生した課題・問題点を自分で調べ、改善していく能力を身につけます。											
授業方法											
スタジオプログラムの実技経験。エアロビクス/初級クラス～中級クラス。ヨガ/入門クラス。											
成績評価方法											
積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。各種目の基本動作ができるか、また正しい動作、姿勢をおこなうための努力、工夫がみられるか等を評価します。											
履修上の注意											
授業時数の4分の3以上出席しない者は評価をすることができません。環境に応じた動きやすい服装で参加して下さい。屋内シューズ、タオル、筆記用具を持参して下さい※必要に応じて水分補給を心がけましょう。											
教科書教材											
特になし											
回数	授業計画										
第 1 回	初日ガイダンス・エアロビクス初級クラス										
第 2 回	～第 3 回エアロビクス初級クラス										
第 4 回	～第 6 回ヨガ										

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	
スタジオプログラム 1	
第 7 回	～第 9 回筋コンディショニング
第 1 0 回	～第 1 1 回エアロビクス・サーキットトレーニング
第 1 2 回	～第 1 3 回エアロビクスまとめ・試験対策
第 1 4 回	まとめ
第 1 5 回	エアロビクス