

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 4											
対象	2 年次	開講期	後期	区分	選	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を活用した指導技術を習得します。											
到達目標											
mywellnessやmywellnesspro、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、対象者に運動を指導することができる知識と技術を習得します。											
授業方法											
スマートフォンとTGSキー等のデジタルデバイスを利用します。個人ワークやグループワークをとりいれ、講師からの一方的な講義ではなく、全員で意見を交わしながら授業を行います。他の意見を聞きながら、また参考にしながら学びを深めることができます。											
成績評価方法											
試験と課題を総合的に評価します。授業時間内に行われる発表方法、内容について評価します。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。スマートフォンとTGSキーを持参して下さい。											
教科書教材											
各回必要に応じ、資料を配布します。											
回数	授業計画										
第 1 回	授業概要説明										
第 2 回	TGSキーやアプリでの運動記録の復習										
第 3 回	～第 6 回mywellnessproを使った運動処方										

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 4	
第7回	～第8回 1RMテストと結果の記録
第9回	～第10回 カーディオテストと結果の記録
第11回	～第12回 mywellnessproを使った運動処方
第13回	～第14回 確認テスト
第15回	まとめ