

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科三年制											
スタジオプログラム4											
対象	3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	枝川			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											
<p>スポーツクラブでは主流のスタジオプログラム。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。</p>											
到達目標											
<p>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。</p>											
授業方法											
実技											
成績評価方法											
実技試験・平常点											
履修上の注意											
<p>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。環境に応じた動きやすい服装で参加するして下さい。</p>											
教科書教材											
必要に応じて配布											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション・エアロビクス										
第2回	～3回ヨガ										
第4回	～7回パワーヨガ										

2020年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツトレーナー科三年制

スタジオプログラム4

第8回

～10回ピラティス

第11回

～13回各種スタジオプログラム体験

第14回

～15回実技確認