

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											
スタジオプログラム 1											
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	枝川			実務 経験	有	職種	フィットネス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。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体験し、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。											
授業方法											
スタジオプログラムの実技体験エアロビクス/初級クラス～中級クラスZUMBA/初級クラス											
成績評価方法											
実技試験・平常点											
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。環境に応じた動きやすい服装で参加するして下さい。屋内シューズ、タオル、筆記用具を持参する。必要に応じて水分補給を心がけて下さい。											
教科書教材											
実技中心											
回数	授業計画										
第1回	ガイダンス・エアロビクス基本動作										
第2回	～5回エアロビクス										
第6回	～8回ピラティス										

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

スタジオプログラム 1

第9回

～12回ZUMBA

第13回

～14回動作確認

第15回

まとめ