

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科三年制 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	
スポーツ健康学科三年制 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 1 0 回ハートレートセンサー
第 1 1 回	～第 1 2 回 1 RMテスト
第 1 3 回	アプリやハートレートセンサーを活用しよう
第 1 4 回	確認テスト
第 1 5 回	まとめ