

2021年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース											
スタジオプログラム2											
対象	2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	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											
<p>スポーツクラブで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。</p>											
到達目標											
<p>前期で経験した内容を深め、エアロビクス等の各種レッスンの基本動作を身につけます。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指導することができます。</p>											
授業方法											
スタジオプログラムの実技経験。エアロビクス/中級クラス。ヨガ/初級～中級クラス。											
成績評価方法											
<p>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 evaluates します。</p>											
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ください。屋内シューズ、タオル、筆記用具を持参してください。必要に応じて水分補給を心がけましょう。</p>											
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 田アロビクス初級クラス										
第2回	～第4回エアロビクス中級クラス										
第5回	～第7回ヨガ										

2021年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース

スタジオプログラム2

第8回

～第9回筋力トレーニング

第10回

～第11回エアロビクスサーキットトレーニング

第12回

～第13回試験対策

第14回

実技試験

第15回

エアロビクス