

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											
パーソナルウェルネス演習 3											
対象	2年次	開講期	前期	区分	選	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	唐木田			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デジタルデバイスを活用した指導知識を学びます。											
到達目標											
mywellnessアプリとTGSキーを活用し、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取り入れ、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キーを持参してください。											
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	mywellnessの仕組みの復習										
第3回	デジタルデバイスを使った運動の記録										

第4回	デジタルデバイスを使った運動を体験する①（キーを使った有酸素運動）
第5回	デジタルデバイスを使った運動を体験する②（キーを使った筋トレ）
第6回	Bluetoothとハートレートセンサー①（概要）
第7回	Bluetoothとハートレートセンサー②（心拍計を用いた運動を体験する）
第8回	デジタルデバイスを活用した運動指導①（メニュー作成のカウンセリング方法）
第9回	デジタルデバイスを活用した運動指導②（体組成測定とその意味）
第10回	デジタルデバイスを活用した運動指導③（運動目的と強度の設定方法）
第11回	デジタルデバイスを活用した運動指導④（栄養と運動）
第12回	デジタルデバイスを活用した運動指導⑤（睡眠と運動）
第13回	デジタルデバイスを活用した運動指導⑥（食事と運動）
第14回	確認テスト
第15回	まとめ