

|                                                                                                                                                          |                     |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----|----|----------|---|----|-------------------|-----|----|----|---|
| 2021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 スポーツインストラクターコース                                                                                                                              |                     |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
| スタジオプログラム 1                                                                                                                                              |                     |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
| 対象                                                                                                                                                       | 2 年次                | 開講期 | 前期 | 区分       | 必 | 種別 | 実習                | 時間数 | 30 | 単位 | 1 |
| 担当教員                                                                                                                                                     | 須藤真弓                |     |    | 実務<br>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                                                                                                                                                     |                     |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
| スポーツクラブでは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。                                                      |                     |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
| 到達目標                                                                                                                                                     |                     |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
| エアロビクス等のレッスンを経験し、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。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。 |                     |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
| 授業方法                                                                                                                                                     |                     |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
| スタジオプログラムの実技経験。エアロビクス/初級クラス～中級クラス。ヨガ/入門クラス。                                                                                                              |                     |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
| 成績評価方法                                                                                                                                                   |                     |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
| 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を評価します。                                                                              |                     |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
| 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下さい。屋内シューズ、タオル、筆記用具を持参して下さい※必要に応じて水分補給を心がけましょう。                                                        |                     |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
| 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・エアロビクス初級クラス |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
| 第 2 回                                                                                                                                                    | ～第 3 回エアロビクス初級クラス   |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
| 第 4 回                                                                                                                                                    | ～第 6 回ヨガ            |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |

|                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| 2021年度 日本工学院八王子専門学校         |                         |
| スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース |                         |
| スタジオプログラム 1                 |                         |
| 第7回                         | ～第9回筋コンディショニング          |
| 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回エアロビクスまとめ・試験対策     |
| 第14回                        | まとめ                     |
| 第15回                        | エアロビクス                  |