

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 4

対象	3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	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

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

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。

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

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	初日ガイダンス国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

スタジオプログラム 4

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