

|                                                                                                                                                                       |                     |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----|----|----------|---|----|-------------------|-----|----|----|---|
| 2022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 | 実技                | 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。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。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。 |                     |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
| 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。                                                                   |                     |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |
| 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 ④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           |     |    |          |   |    |                   |     |    |    |   |

|                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| 2022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 1 1 回エアロビクスサーキットトレーニング |
| 第12回                     | ～第 1 3 回試験対策              |
| 第14回                     | 実技試験                      |
| 第15回                     | エアロビクス                    |