

2022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											
パーソナルウェルネス演習 3											
対象	2 年次	開講期	後期	区分	選	種別	演習	時間数	30	単位	2
担当教員	岡安、蒲野			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ウェアラブルデバイスを活用した指導知識を学びます。											
到達目標											
mywellnessやmywellnesspro、TGSキーやハートレートセンサー等の様々なデジタルデバイスを活用し、目的にあった的確な運動指導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											
毎回レジュメ・資料（デジタルデータ）を配布します。											
回数	授業計画										
第1回	授業概要説明										
第2回	TGSキーやアプリでの運動記録の復習										
第3回	mywellnessproを使った運動処方①（身体情報管理）										

2022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	
パーソナルウェルネス演習 3	
第4回	mywellnessproを使った運動処方②（使用方法と実際）
第5回	mywellnessproを使った運動処方③（メニュー作成の方法）
第6回	mywellnessproを使った運動処方④（カウンセリング方法）
第7回	1 RMテストと結果の記録①（キーを使って1 RMテストを行う）
第8回	1 RMテストと結果の記録②（1 RMテストの記録方法）
第9回	カーディオテストと結果の記録①（キーを使ってカーディオテストを行う）
第10回	カーディオテストと結果の記録②（カーディオテストの記録方法）
第11回	mywellnessproを使った運動処方⑤（メニュー作成のロールプレイ）
第12回	mywellnessproを使った運動処方⑥（〃）
第13回	mywellnessproを使った運動処方⑦（復習）
第14回	確認テスト
第15回	まとめ