

|  |              |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
|--|--------------|-----|----|----------|---|----|---------|-----|----|----|---|
| 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  |              |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| フィットネストレーニング9  |              |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| 対象   | 3年次          | 開講期 | 前期 | 区分       | 選 | 種別 | 演習      | 時間数 | 30 | 単位 | 1 |
| 担当教員   | 小林           |     |    | 実務<br>経験 | 有 | 職種 | 健康運動指導士 |     |    |    |   |
| 授業概要   |              |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| フィットネスチェック、心拍センサーを利用したグループエクササイズなどについての知識、技術について学びます。  |              |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| 到達目標   |              |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| 対象者のニーズにあった運動プログラムを心拍センサーやアプリケーションの結果を基に、作成・実施できるようになることを目標とします。ただ活用するのではなく、ジュニア期から高齢期までのどの世代に対しても、運動・トレーニング指導を行うことができる能力を身につけます。さらにはそれらの結果を基に、対象者へのフィードバックができるようになるまでを目標とします。 |              |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| 授業方法   |              |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| 現代に必要とされている心拍センサーなどのツールを用いた評価方法などを学んでいきます。さらに体力測定やウォーミングアップ、クーリングダウンなどの現場よりの考えやプログラム作成の手順などで授業展開していきます。  |              |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| 成績評価方法   |              |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| 試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。授業内容の理解度を確認するためにレポート課題を実施します。  |              |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| 履修上の注意   |              |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| ・授業内容に応じて、スポーツウェア、インシューズを準備してください。また、熱中症対策として飲料を必ず持参してください(状況に応じて休憩時間を設けます)。授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。※フィットネストレーニング3を取得した学生は、グループをまとめるなどリーダー的な役割を担ってもらいます。           |              |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| 教科書教材  |              |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| 毎回パワーポイント資料を配布します。参考書・参考資料等は、授業中に指示します。  |              |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| 回数   | 授業計画         |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| 第1回  | オリエンテーション    |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| 第2回  | ～第4回心拍センサーとは |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |
| 第5回  | ～第13回実践      |     |    |          |   |    |         |     |    |    |   |

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

フィットネストレーニング9

第12回

～第15回まとめ