

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 1 1											
対象	3 年次	開講期	後期	区分	選	種別	演習	時間数	30	単位	1
担当教員	小林			実務 経験	有	職種	健康運動指導士				
授業概要											
中高年を対象として、個人の特性に応じた的確な運動指導が行える能力を養います。											
到達目標											
対象者のニーズにあった運動プログラムを作成・実施・評価することを目指します。ただ実施方法を教えるのではなく、「その種目は何のために実施するのか？」など意図を理解し、運動指導ができるようになることを目標とします。さらに実施した測定結果を元に、対象者の保護者や対象者本人に対しての説明や今後の方向性の提案などができるようになることも目標です。											
授業方法											
高齢期に必要な筋力トレーニング、心理面、遊びの意味合い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5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 回高齢期とは										
第5回	～第 7 回運動の意義										

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ⅠⅠ	
第8回	～第10回プログラム作成
第11回	～第14回実践
第15回	まとめ