

| | | | | | | | | | | | |
|--|-------------------|-----|----|----------|---|----|----------------|-----|----|----|---|
| 2023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 | | | | | | | | | | | |
| グループエクササイズ 3 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 大沼、浅野 | | | 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 | | | | | | | | | | | |
| 複数人が一緒にフィットネスエクササイズを行なうグループエクササイズ。リズムに合わせて行なう有酸素運動、筋力トレーニングのプログラムについて学びます。 | | | | | | | | | | | |
| 到達目標 | | | | | | | | | | | |
| グループエクササイズのプログラム構築及び指導方法の習得 | | | | | | | | | | | |
| 授業方法 | | | | | | | | | | | |
| グループエクササイズをインストラクションし、レポートにまとめてもらいます。 | | | | | | | | | | | |
| 成績評価方法 | | | | | | | | | | | |
| 試験と課題を総合的に評価します。授業内容の理解度を確認するために課題等を実施します。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。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。スマートフォンを持参して下さい。 | | | | | | | | | | | |
| 教科書教材 | | | | | | | | | | | |
| 資料（デジタルデータ）を配布します。 | | | | | | | | | | | |
| 回数 | 授業計画 | | | | | | | | | | |
| 第1回 | オリエンテーション | | | | | | | | | | |
| 第2回 | スモールグループエクササイズの復習 | | | | | | | | | | |
| 第3回 | グループエクササイズの復習 | | | | | | | | | | |

| | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 2023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 | |
| グループエクササイズ3 | |
| 第4回 | グループエクササイズを構成する |
| 第5回 | 構成したグループエクササイズを練習する① |
| 第6回 | 構成したグループエクササイズを練習する② |
| 第7回 | 作成したグループエクササイズを発表する①【個人】※エクササイズ時間30分 |
| 第8回 | 作成したグループエクササイズを発表する②【個人】※エクササイズ時間30分 |
| 第9回 | 作成したグループエクササイズを発表する③【個人】※エクササイズ時間30分 |
| 第10回 | 作成したグループエクササイズを発表する④【個人】※エクササイズ時間30分 |
| 第11回 | 作成したグループエクササイズを発表する⑤【個人】※エクササイズ時間30分 |
| 第12回 | 作成したグループエクササイズを発表する⑥【個人】※エクササイズ時間30分 |
| 第13回 | オンラインでのグループレッスンを学ぶ① |
| 第14回 | オンラインでのグループレッスンを学ぶ② |
| 第15回 | まとめ |