

2023年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科三年制											
スタジオプログラム 3											
対象	3 年次	開講期	後期	区分	選	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	枝川			実務 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。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											
エアロビクス等のレッスンを体験し、各種目の基本動作を行えるようにします。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、改善します。											
授業方法											
スタジオプログラムの実技体験を行います。											
成績評価方法											
実技試験・平常点											
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。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、筆記用具を持参する。必要に応じて水分補給を心がけて下さい。											
教科書教材											
特になし											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション・基礎エアロビクス										
第2回	ZUMBA										
第3回	～ 4 回エアロビクス中級										

2023年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツトレーナー科三年制	
スタジオプログラム 3	
第5回	～ 7 回ZUNBA中級
第8回	～ 1 2 回ピラティス中級
第13回	エアロビクス復習
第14回	～ 1 5 回実技確認