

2023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 1											
対象	1年次	開講期	後期	区分	必	種別	演習	時間数	30	単位	2
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											
クラウドシステムやウェアラブルデバイスの基礎知識や技術の習得をめざします。											
到達目標											
スマートフォンアプリ（エクササイズ、睡眠、食事）やフィットネスデバイスの基礎知識や技術の習得をめざします。											
授業方法											
スマートフォンやデジタルデバイスを利用します。											
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	フィットネス業界のIT・IOT事情										
第3回	インターネットと通信の仕組み										

2023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 1

第4回	フィットネス系アプリを理解する（運動に役立つ代表的なアプリ）①
第5回	フィットネス系アプリを理解する（運動に役立つ代表的なアプリ）②
第6回	フィットネス系アプリを理解する（日常生活に役立つ代表的なアプリ）①
第7回	フィットネス系アプリを理解する（日常生活に役立つ代表的なアプリ）②
第8回	フィットネス系アプリを理解する（デジタルデバイスごとの特徴：iPhone編）
第9回	フィットネス系アプリを理解する（デジタルデバイスごとの特徴：android編）
第10回	フィットネス系アプリを使った運動を体験する①
第11回	フィットネス系アプリを使った運動を体験する②
第12回	フィットネス系アプリを使って運動を体験した結果を発表する
第13回	フィットネス系アプリを考えて活用事例をデザインする
第14回	小テスト
第15回	まとめ