

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											
グループエクササイズ1											
対象	1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基礎知識の習得及び体験											
授業方法											
グループエクササイズを実際に体験し、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ください。											
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	グループエクササイズの種類と実際										
第3回	色々なグループエクササイズを体験する①（筋トレ系）										

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

グループエクササイズ1

第4回	色々なグループエクササイズを体験する①（筋トレ系）
第5回	色々なグループエクササイズを体験する②（有酸素運動系）
第6回	色々なグループエクササイズを体験する②（有酸素運動系）
第7回	色々なグループエクササイズを体験する③（調整系）
第8回	色々なグループエクササイズを体験する③（調整系）
第9回	色々なグループエクササイズを体験する④（高齢者向けプログラム）
第10回	色々なグループエクササイズを体験する④（高齢者向けプログラム）
第11回	色々なグループエクササイズを体験する⑤（音楽に合わせた運動）
第12回	色々なグループエクササイズを体験する⑤（音楽に合わせた運動）
第13回	色々なグループエクササイズを体験する⑥（ツールを使うプログラム）
第14回	色々なグループエクササイズを体験する⑥（ツールを使うプログラム）
第15回	まとめ