

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 2											
対象	2年次	開講期	前期	区分	選	種別	演習	時間数	30	単位	2
担当教員	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活用方法を習得します。											
到達目標											
デジタルデバイスやスマートフォンアプリを用いた運動のバリエーションを知り、活用することを目標とします。また、他者とのコミュニケーション能力を向上することができます。											
授業方法											
mywellnessやmywellnesspro、TGSキーやハートレートセンサー等の様々なデジタルデバイスを活用し、目的にあった確かな運動指導ができる知識と技術を習得します。											
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。また、スマートフォンとTGSキーを持参します。											
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	mywellnessの仕組みの復習										
第3回	デジタルデバイスを使った運動の記録										

第4回	デジタルデバイスを使った運動を体験する①（キーを使った有酸素運動）
第5回	デジタルデバイスを使った運動を体験する②（キーを使った筋トレ）
第6回	Bluetoothとハートレートセンサー①（概要）
第7回	Bluetoothとハートレートセンサー②（心拍計を用いた運動を体験する）
第8回	デジタルデバイスを活用した運動指導①（メニュー作成のカウンセリング方法）
第9回	デジタルデバイスを活用した運動指導②（体組成測定とその意味）
第10回	デジタルデバイスを活用した運動指導③（運動目的と強度の設定方法）
第11回	デジタルデバイスを活用した運動指導④（栄養と運動）
第12回	デジタルデバイスを活用した運動指導⑤（睡眠と運動）
第13回	デジタルデバイスを活用した運動指導⑥（食事と運動）
第14回	確認テスト
第15回	まとめ