

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5											
対象	3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	グループエクササイズの復習①										
第3回	グループエクササイズの復習②										

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5

第4回	筋力・筋持久力に関する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	発表の振り返り（各グループ）
第14回	振り返りの発表
第15回	まとめ