

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											
スタジオプログラム4											
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	須藤真弓			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											
<p>スポーツクラブでは主流のスタジオプログラム。エアロビックダンスからパワーヨガ、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。</p>											
到達目標											
<p>前期で経験した内容を深め、エアロビクス等の各種レッスンの基本動作を身につけます。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。</p>											
授業方法											
<p>スタジオプログラムの実技経験。エアロビクス/中級クラス。ヨガ/初級～中級クラス。</p>											
成績評価方法											
<p>積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。各種目の基本動作ができるか、また正しい動作、姿勢をおこなうための努力、工夫がみられるか等を評価します。</p>											
履修上の注意											
<p>授業時数の4分の3以上出席しない者は評価を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下さい。屋内シューズ、タオル、筆記用具を持参して下さい。※必要に応じて水分補給を心がけましょう。</p>											
教科書教材											
特になし											
回数	授業計画										
第1回	初日ガイダンス ④エアロビクス初級クラス										
第2回	～第4回エアロビクス中級クラス										
第5回	～第7回ヨガ										

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

スタジオプログラム4

第8回	～第9回筋力トレーニング
第10回	～第11回エアロビクスサーキットトレーニング
第12回	～第13回試験対策
第14回	実技試験
第15回	エアロビクス