

科目名	パーソナルウェルネス演習 1						年度	2024	
英語科目名	Personal wellness exercise 1						学期	後期	
学科・学年	スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	浅野、朝倉		教員の実務経験	有	実務経験の職種	フィットネスインストラクター			
【科目の目的】 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。またスポーツクラブ等において習得した知識や技術を活かせる人材となることを目的とします。									
【科目の概要】 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】 A フィットネス業界におけるIoTの必要性を理解します B クラウドシステムを利用した運動指導の方法を習得します C 主体的・積極性を身につけます									
【授業の注意点】 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。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	フィットネス業界におけるIoTの必要性を十分に理解している		フィットネス業界におけるIoTの必要性を理解している		フィットネス業界におけるIoTの必要性を概ね理解している				
到達目標 B	クラウドシステムを利用した運動指導の技術を会得している		クラウドシステムを利用した運動指導の技術を習得している		クラウドシステムを利用した運動指導技術を概ね習得している				
到達目標 C	主体的・積極性を持って実践できる		主体的・積極性を持って概ね実践できる		主体的を持って実践できる				
【教科書】 必要に応じて適宜資料を配布します									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		パーソナルウェルネス演習 1			年度	2024
英語表記		Personal wellness exercise 1			学期	後期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	フィットネス業界の理解①	フィットネス業界におけるIT・IOT①	1 IT・IOT	ITとIOTについて必要な範囲で理解している	3	
			2 フィットネス業界	フィットネス業界について理解している		
2	フィットネス業界の理解②	フィットネス業界におけるIT・IOT	1 フィットネス業界のIT・IOT	フィットネス業界におけるIT・IOTの関わりを理解している	3	
3	インターネット	インターネットと通信の仕組み	1 インターネット	インターネットの基本について理解している	3	
			2 通信	通信について基本情報を理解している		
4	アプリ①	フィットネス系アプリ①	1 運動	運動に役立つ代表的なアプリを理解している	3	
			2 操作	アプリの操作方法を理解している		
5	アプリ②	フィットネス系アプリ②	1 運動	運動に役立つ代表的なアプリを理解している	3	
			2 操作	アプリの操作方法を理解している		
6	アプリ③	フィットネス系アプリ	1 日常生活	日常生活に役立つ代表的なアプリを理解している	3	
			2 操作	アプリの操作方法を理解している		
7	アプリ④	フィットネス系アプリ	1 日常生活	日常生活に役立つ代表的なアプリを理解している	3	
			2 操作	アプリの操作方法を理解している		
8	デジタルデバイス①	デジタルデバイスの特徴①	1 iphone	iphoneの特徴を理解している	3	
			2 操作	iphoneの操作方法を理解している		
9	デジタルデバイス②	デジタルデバイスの特徴②	1 android	androidの特徴を理解している	3	
			2 操作	androidの操作方法を理解している		
10	アプリの実践①	フィットネス系アプリの実技①	1 運動実習	アプリを使用した運動を理解している	3	
11	アプリの実践②	フィットネス系アプリの実技②	1 運動実習	アプリを使用した運動を理解している	3	
12	アプリの実践③	効果測定①	1 効果測定	アプリを利用した運動の効果を理解している	3	
			2 発表	結果を発表することができる		
13	アプリの実践④	効果測定②	1 効果測定	アプリを利用した運動の効果を理解している	3	
			2 発表	結果を発表することができる		
14	アプリの実践⑤	活用事例	1 活用	活用事例を理解している	3	
			2 デザイン	活用方法を創作することができる		
15	まとめ	振り返り	1 フィットネス業界のIOT	フィットネス業界におけるIOTの必要性を理解している	3	
			2 アプリの活用	アプリを活用したフィットネス指導の方法について理解している		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等