

|                                                                                          |                  |     |    |      |   |    |                |     |    |    |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|----|------|---|----|----------------|-----|----|----|---|
| 2024年度 日本工学院八王子専門学校                                                                      |                  |     |    |      |   |    |                |     |    |    |   |
| スポーツ健康学科 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 2                                                                             |                  |     |    |      |   |    |                |     |    |    |   |
| 対象                                                                                       | 2年次              | 開講期 | 前期 | 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種類を復習 |     |    |      |   |    |                |     |    |    |   |
| 第3回                                                                                      | グループエクササイズの種類を復習 |     |    |      |   |    |                |     |    |    |   |

|                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| 2024年度 日本工学院八王子専門学校      |                                |
| スポーツ健康学科 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2              |                                |
| 第4回                      | エクササイズの方法（上半身）                 |
| 第5回                      | エクササイズの方法（下半身）                 |
| 第6回                      | エクササイズの方法（体幹）                  |
| 第7回                      | インストラクションテクニック（伝わりやすい表現とは）     |
| 第8回                      | インストラクションテクニック（実践編）            |
| 第9回                      | グループエクササイズの価値と流行について           |
| 第10回                     | グループエクササイズ構成について               |
| 第11回                     | スモールグループエクササイズを構成して発表する①【グループ】 |
| 第12回                     | スモールグループエクササイズを構成して発表する②【グループ】 |
| 第13回                     | グループエクササイズを構成して発表する①【グループ】     |
| 第14回                     | グループエクササイズを構成して発表する②【グループ】     |
| 第15回                     | まとめ                            |