

2024年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科三年制											
スタジオプログラム											
対象	2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			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											
スポーツクラブでは主流のスタジオプログラム。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。											
到達目標											
エアロビクス等のレッスンを経験し、各種目の基本動作を行えるようにします。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。各レッスンにおいて、正しい姿勢、効率的な身体の動かし方を意識させることにより、発生した課題・問題点を自分で調べ、改善していく能力を身につけます。											
授業方法											
スタジオプログラムの実技経験。エアロビクス/初級クラス～中級クラス。ヨガ/入門クラス。											
成績評価方法											
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、姿勢を行うための努力、工夫がみられるか等を評価します。											
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ください。屋内シューズ、タオル、筆記用具を持参してください。必要に応じて水分補給を心がけましょう。											
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・エアロビクス初級クラス										
第2回	～第3回エアロビクス初級クラス										
第4回	～第6回ヨガ										

2024年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツトレーナー科三年制	
スタジオプログラム	
第7回	～第9回筋コンディショニング
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回エアロビクスまとめ・試験対策
第14回	～第15回 まとめ