

2024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			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