

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											
スタジオプログラム 2											
対象	2年次	開講期	後期	区分	必	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											
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。											
到達目標											
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。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指導することができます。											
授業方法											
スタジオプログラムの実技経験。エアロビクス/中級クラス。ヨガ/初級～中級クラス。											
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、姿勢をおこなうための努力、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・エアロビクス初級復習										
第2回	～第4回エアロビクス中級①										
第5回	～第7回ヨガ中級①										

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	
スタジオプログラム 2	
第8回	～第 9 回筋力トレーニング
第10回	～第 1 1 回エアロビクスサーキットトレーニング中級①
第12回	～第 1 3 回試験対策
第14回	実技試験
第15回	エアロビクス