

科目名	パーソナルウェルネス演習 2								年度	2025
英語科目名	personal wellness exercises2								学期	前期
学科・学年	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 2年次		必／選	選	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	南		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】										
デジタルデバイスやスマートフォンアプリを用いた運動のバリエーションを知り、活用することを目標とします。また、他社とのコミュニケーション能力を向上することができます。										
【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活用方法を習得します。										
【到達目標】										
A：フィットネス業界とアプリ・クラウドシステムについて理解している B：目的に応じたプログラムデザインを考えることができる C：目的に応じたプログラムデザインを作成することができる										
【授業の注意点】										
授業時間数の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。また、スマートフォンとTGSキーを持参します。										
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	フィットネス業界とアプリ・クラウドシステムについてしっかりと理解している				フィットネス業界とアプリ・クラウドシステムについて理解している				フィットネス業界とアプリ・クラウドシステムについてある程度理解している	
到達目標 B	目的に応じたプログラムデザインをしっかりと考えることができる				目的に応じたプログラムデザインを考えることができる				目的に応じたプログラムデザインをある程度考えることができる	
到達目標 C	目的に応じたプログラムデザインをしっかりと作成することができる				目的に応じたプログラムデザインを作成することができる				目的に応じたプログラムデザインをある程度作成することができる	
【教科書】										
配布プリント										
【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 2				年度	2025
英語表記		personal wellness exercises2				学期	前期
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	オリエンテーション	授業内容についての理解とシラバスの確認	1	授業内容を確認する	シラバスを用いて授業内容を確認し、パーソナルウェルネス演習の学習概要を理解する	3	
2	フィットネス業界とアプリ	フィットネス業界におけるアプリの活用を理解できる	1	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	3	
			2	アプリの活用	アプリを活用することができる		
3	フィットネス業界とクラウドシステム	フィットネス業界におけるクラウドシステムを理解できる	1	クラウドシステムの活用	クラウドシステムを活用することができる	3	
4	クラウドシステムの活用	目的に応じたプログラムをデザインすることができる	1	アンチエイジング	アンチエイジングについて理解できる	3	
					安全性・リスク管理・負荷・強度を理解できる		
					適応した種目を選択できる		
5			1	スタイル向上	スタイル向上について理解できる	3	
					安全性・リスク管理・負荷・強度を理解できる		
					適応した種目を選択できる		
6			1	ストレスフリー	ストレスフリーについて理解できる	3	
					安全性・リスク管理・負荷・強度を理解できる		
					適応した種目を選択できる		
7			1	ダイエット	ダイエットについて理解できる	3	
	安全性・リスク管理・負荷・強度を理解できる						
	適応した種目を選択できる						
8	1	運動療法	運動療法について理解できる	3			
			安全性・リスク管理・負荷・強度を理解できる				
			適応した種目を選択できる				
9	1	筋力アップ	筋力アップについて理解できる	3			
			安全性・リスク管理・負荷・強度を理解できる				
			適応した種目を選択できる				
10	1	健康増進	健康増進について理解できる	3			
			安全性・リスク管理・負荷・強度を理解できる				
			適応した種目を選択できる				
11	1	腰痛改善	腰痛改善について理解できる	3			
			安全性・リスク管理・負荷・強度を理解できる				
			適応した種目を選択できる				
12	プログラム作成	クラウドシステムを活用し、プログラム作成することができる	1	考案①	指定された目的を理解することができる	3	
					安全性・リスク管理・負荷・強度を理解できる		
					適応した種目を選択できる		
13		2	考案②	指定された目的を理解することができる	3		
				安全性・リスク管理・負荷・強度を理解できる			
				適応した種目を選択できる			
14	作成したプログラムを実践することができる	1	実践	実際に作成したプログラムを実践することができる	3		
				実施したプログラムを評価することができる			
15	まとめ	まとめ	1	振り返り	これまでの授業を振り返ることができる	3	
			2	自己評価	パーソナルウェルネス演習についての理解度を自己評価することができる		
			3	目標設定	これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる		
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							