

|                                                                                                             |                                    |            |                              |   |              |         |                                  |                |     |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|------------------------------|---|--------------|---------|----------------------------------|----------------|-----|------|
| 科目名                                                                                                         | パーソナルウェルネス演習 3                     |            |                              |   |              |         |                                  |                | 年度  | 2025 |
| 英語科目名                                                                                                       | personal wellness exercises3       |            |                              |   |              |         |                                  |                | 学期  | 後期   |
| 学科・学年                                                                                                       | スポーツ健康学科三年制<br>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】                                                                                                     |                                    |            |                              |   |              |         |                                  |                |     |      |
| テクノジムアプリやmywellnesspro、TGSキーやハートレートセンサー等の様々なデジタルデバイスを活用し、目的にあった的確な運動指導ができる知識と技術を習得します。                      |                                    |            |                              |   |              |         |                                  |                |     |      |
| 【科目の概要】                                                                                                     |                                    |            |                              |   |              |         |                                  |                |     |      |
| クラウドシステムやウェアラブルデバイスを活用した指導知識を学びます。                                                                          |                                    |            |                              |   |              |         |                                  |                |     |      |
| 【到達目標】                                                                                                      |                                    |            |                              |   |              |         |                                  |                |     |      |
| A：テクノジムアプリを使って運動指導ができる<br>B：TGSキーを使って運動指導ができる<br>C：ハートレートセンサーを使って運動指導ができる<br>D：グループエクササイズプログラムを作成し、運動指導ができる |                                    |            |                              |   |              |         |                                  |                |     |      |
| 【授業の注意点】                                                                                                    |                                    |            |                              |   |              |         |                                  |                |     |      |
| 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。スマートフォンとTGSキーを持参してください。                                                 |                                    |            |                              |   |              |         |                                  |                |     |      |
| 評価基準＝ルーブリック                                                                                                 |                                    |            |                              |   |              |         |                                  |                |     |      |
| ルーブリック<br>評価                                                                                                | レベル5<br>優れている                      | レベル4<br>よい | レベル3<br>ふつう                  |   | レベル2<br>あと少し |         | レベル1<br>要努力                      |                |     |      |
| 到達目標<br>A                                                                                                   | テクノジムアプリを使ってしっかりと運動指導ができる          |            | テクノジムアプリを使って運動指導ができる         |   |              |         | テクノジムアプリを使ってある程度運動指導ができる         |                |     |      |
| 到達目標<br>B                                                                                                   | TGSキーを使ってしっかりと運動指導ができる             |            | TGSキーを使って運動指導ができる            |   |              |         | TGSキーを使ってある程度運動指導ができる            |                |     |      |
| 到達目標<br>C                                                                                                   | ハートレートセンサーを使ってしっかりと運動指導ができる        |            | ハートレートセンサーを使って運動指導ができる       |   |              |         | ハートレートセンサーを使ってある程度運動指導ができる       |                |     |      |
| 到達目標<br>D                                                                                                   | グループエクササイズプログラムを作成し、しっかりと運動指導ができる  |            | グループエクササイズプログラムを作成し、運動指導ができる |   |              |         | グループエクササイズプログラムを作成し、ある程度運動指導ができる |                |     |      |
| 【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 3               |                      |                        |                                         |                | 年度                   | 2025 |      |   |  |
|-------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------------|------|------|---|--|
| 英語表記                                                  |                         | personal wellness exercises3 |                      |                        |                                         |                |                      |      | 後期   |   |  |
| 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                                                     | テクノジムアプリを使った運動指導        | テクノジムアプリを使って運動指導ができる         | 1                    | テクノジムのアプリの使い方          | アプリの使い方を理解できる                           |                |                      | 2    |      |   |  |
| 身体組成を測ることができる                                         |                         |                              |                      |                        |                                         |                |                      |      |      |   |  |
| 最大筋力測定ができる                                            |                         |                              |                      |                        |                                         |                |                      |      |      |   |  |
| 3                                                     |                         |                              | 2                    | テクノジムアプリの実践            | アプリ内のプログラムを理解することができる                   |                |                      | 2    |      |   |  |
|                                                       |                         |                              |                      |                        | プログラムを実践することができる                        |                |                      |      |      |   |  |
|                                                       |                         |                              |                      |                        | 運動記録を残すことができる                           |                |                      |      |      |   |  |
| 4                                                     | 3                       | テクノジムアプリの指導                  | 対象に合わせてメニューを選択できる    |                        |                                         | 2              |                      |      |      |   |  |
|                                                       |                         |                              | 対象に合わせて負荷を選択できる      |                        |                                         |                |                      |      |      |   |  |
|                                                       |                         |                              | アプリを使って評価できる         |                        |                                         |                |                      |      |      |   |  |
| 5                                                     | TGSキーを使った運動指導           | TGSキーを使って運動指導ができる            | 1                    | TGSキーの使い方              | TGSキーとは何かを理解できる                         |                |                      | 2    |      |   |  |
|                                                       |                         |                              |                      |                        | TGSキーの登録方法を理解できる                        |                |                      |      |      |   |  |
|                                                       |                         |                              |                      |                        | TGSキーとアカウントを紐づけできる                      |                |                      |      |      |   |  |
| 6                                                     |                         |                              | 2                    | TGSキーの実践               | TGSキーを使って運動することができる                     |                |                      | 2    |      |   |  |
|                                                       |                         |                              |                      |                        | プログラムを実践することができる                        |                |                      |      |      |   |  |
|                                                       |                         |                              |                      |                        | 運動記録を残すことができる                           |                |                      |      |      |   |  |
| 7                                                     |                         |                              | 3                    | TGSキーの指導               | TGSキーの使い方を説明できる                         |                |                      | 2    |      |   |  |
|                                                       |                         |                              |                      |                        | TGSキーのメリットを説明できる                        |                |                      |      |      |   |  |
| 8                                                     |                         |                              | ハートレートセンサーを使った運動指導   | ハートレートセンサーを使って運動指導ができる | 1                                       | ハートレートセンサーの使い方 | ハートレートセンサーとは何かを理解できる |      |      | 2 |  |
|                                                       | ハートレートセンサーの使い方を理解できる    |                              |                      |                        |                                         |                |                      |      |      |   |  |
|                                                       | ハートレートセンサーとアカウントを紐づけできる |                              |                      |                        |                                         |                |                      |      |      |   |  |
| 9                                                     | 2                       | ハートレートセンサーの実践                |                      |                        | ハートレートセンサーを使って運動することができる                |                |                      | 2    |      |   |  |
|                                                       |                         |                              |                      |                        | プログラムを実践することができる                        |                |                      |      |      |   |  |
|                                                       |                         |                              |                      |                        | 運動記録を見て説明することができる                       |                |                      |      |      |   |  |
| 10                                                    | 3                       | ハートレートセンサーの指導                |                      |                        | ハートレートセンサーの使い方を説明できる                    |                |                      | 2    |      |   |  |
|                                                       |                         |                              |                      |                        | ハートレートセンサーのメリットを説明できる                   |                |                      |      |      |   |  |
| 11                                                    | グループエクササイズ              | グループに対する運動指導ができる             |                      |                        | 1                                       | グループエクササイズの実践  | グループエクササイズを理解できる     |      |      | 2 |  |
|                                                       |                         |                              | グループ指導の際の注意事項を理解できる  |                        |                                         |                |                      |      |      |   |  |
|                                                       |                         |                              | グループ指導の際のメニューの選択ができる |                        |                                         |                |                      |      |      |   |  |
|                                                       |                         |                              | グループ指導の際の運動強度を調節できる  |                        |                                         |                |                      |      |      |   |  |
| 12                                                    |                         |                              | 2                    | サーキットトレーニング            | サーキットトレーニングを理解できる                       |                |                      | 2    |      |   |  |
|                                                       |                         |                              |                      |                        | サーキットトレーニングを実践                          |                |                      |      |      |   |  |
|                                                       |                         |                              |                      |                        | トレーニングのプログラムを作成できる                      |                |                      |      |      |   |  |
| 13                                                    |                         |                              |                      |                        | 作成したプログラムを指導できる                         |                |                      | 2    |      |   |  |
|                                                       |                         |                              |                      |                        |                                         |                |                      |      |      |   |  |
| 14                                                    |                         |                              |                      |                        | 3                                       | HIITトレーニング     | HIITトレーニングを理解できる     |      |      | 2 |  |
|                                                       |                         |                              |                      |                        |                                         |                | HIITトレーニングを実践できる     |      |      |   |  |
|                                                       |                         |                              |                      |                        |                                         |                | トレーニングのプログラムを作成できる   |      |      |   |  |
|                                                       | 作成したプログラムを指導できる         |                              |                      |                        |                                         |                |                      |      |      |   |  |
| 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                                                  |                         |                              |                      |                        |                                         |                |                      |      |      |   |  |