

2025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3											
対象	3年次	開講期	前期	区分	選	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											
<p>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。</p>											
到達目標											
<p>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。</p>											
授業方法											
<p>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。</p>											
成績評価方法											
<p>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 evaluates します。</p>											
履修上の注意											
<p>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下さい。屋内シューズ、タオル、筆記用具を持参して下さい。※必要に応じて水分補給を心がけましょう。</p>											
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	エアロビックの基本技術①：ローインパクトでのプログラムを行うことができる										
第3回	エアロビックの基本技術②：ローインパクトでのプログラムをアップテンポで行うことができる										

2025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3

第4回	エアロビックの基本技術③：両足ジャンプについて理解している
第5回	エアロビックの基本技術④：ジャンピングジャックについて理解している
第6回	エアロビックの基本技術⑤：ランニングについて理解している
第7回	エアロビックの基本技術⑥：キックについて理解している
第8回	プログラム：ハイインパクトのプログラムを行うことができる