

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											
グループエクササイズ4											
対象	3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	プログラム作成（目標・目的）：目標設定ができる										
第3回	プログラム作成（種目・強度）：強度設定ができる										

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

グループエクササイズ4

第4回	プログラム作成（時間・頻度）：時間設定ができる
第5回	プログラム作成（期間・効果）：期間・効果の設定ができる
第6回	プログラム作成（安全性・ポイント）：安全性を確保し、ポイント確認ができる
第7回	プログラム作成（見直し・修正）：プログラムの見直しと修正ができる
第8回	実技指導実践：対象の特性を把握するためのヒアリングができる
第9回	指導のポイントと注意点：種目の効果と注意点について説明することができる
第10回	フィードバック：実技指導に対してフィードバックすることができる
第11回	動画撮影：レッスンの動画を撮影することができる
第12回	動画編集：レッスン動画を作成することができる
第13回	作成したプログラム、実施動画を発表することができる
第14回	振り返りの発表
第15回	まとめ