

日本工学院八王子専門学校		開講年度	2019年度（平成31年度）		科目名	スタジオプログラム 1	
科目基礎情報							
開設学科	スポーツ健康学科		コース名	スポーツインストラクターコース		開設期	前期
対象年次	2年次		科目区分	必修		時間数	30時間
単位数	1単位		授業形態	実技			
教科書/教材	特になし						
担当教員情報							
担当教員	須藤真弓			実務経験の有無・職種	有・フィットネスクラブインストラクター		
学習目的							
生涯スポーツの時代、または健康のためのスポーツ・運動としてフィットネスクラブで人気の高いスタジオプログラムがあります。 この授業ではエアロビクス・ヨガ・筋コンディショニングなど特に盛んに行われているスタジオプログラムを実技形式で学ぶとともに、多種多様な健康プログラムを指導できる能力を養います。							
到達目標							
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。 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ます。							
教育方法等							
授業概要	・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 ・筋コンディショニング/初級						
注意点	・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 ・授業中は私語を慎んで下さい ※動きの注意点を理解できないまま動くとかげに繋がる可能性があります						
評価方法	種別	割合	備 考				
	平常点	25%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価します				
	成果発表 (口頭・実技)	50%	各種目の基本動作ができること。				
	創意工夫	25%	正しい動作、姿勢を行うための努力、工夫がみられるか。				
	レポート	%					
	試験・課題	%					
授業計画（1回～15回）							
回	授業内容			各回の到達目標			
1回	初日ガイダンス・エアロビクス初級クラス①			ベーシックな動きを経験し、理解します			
2回	エアロビクス初級クラス②			ベーシックな動きから展開したコンビネーションを経験し、理解します			
3回	エアロビクス初級クラス③			更に展開したコンビネーションを習得することができます			
4回	ヨガ①			ヨガの三大要素「呼吸」を習得することができます			
5回	ヨガ②			ヨガの三大要素「ポーズ」を習得することができます			
6回	ヨガ③			ヨガの三大要素「瞑想」を習得することができます			
7回	筋コンディショニング①			柔軟性を向上することができます			
8回	筋コンディショニング②			柔軟性、筋力を向上することができます			
9回	筋コンディショニング③			柔軟性、筋力、バランス能力を向上することができます			
10回	エアロビクス・サーキットトレーニング①			エアロビクスと、筋力トレーニングを組み合わせたレッスンを経験し、理解します			
11回	エアロビクス・サーキットトレーニング②			エアロビクスと、筋力トレーニングを組み合わせたレッスンを経験し、理解します			
12回	エアロビクスまとめ・試験対策①			コンビネーションエアロの動きを覚えることができます			
13回	エアロビクスまとめ・試験対策②			コンビネーションエアロの動きを覚えることができます			
14回	まとめ			基本動作を習得することができます			
15回	エアロビクス			エアロビクスレッスンを楽しく指導することができます			