

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 2	
<b>科目基礎情報</b>					
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	後期
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				
<b>担当教員情報</b>					
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		
<b>学習目的</b>					
<p>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。</p> <p>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。</p>					
<b>到達目標</b>					
<p>前期で経験した内容を深め、エアロビクス等の各種レッスンの基本動作を身につけます。</p> <p>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> <p>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指導することができます。</p>					
<b>教育方法等</b>					
授業概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スタジオプログラムの実技経験</li> <li>・エアロビクス/中級クラス</li> <li>・ヨガ/初級～中級クラス</li> <li>・筋コンディショニング/初級～中級</li> </ul>				
注意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・環境に応じた動きやすい服装で参加して下さい</li> <li>・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</li> <li>・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が繋がる可能性があります</li> </ul>				
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	0%			
試験・課題	0%				
<b>授業計画（1回～15回）</b>					
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	前期で学習したエアロビクスの動きを復習する			
2回	エアロビクス中級クラス①	エアロビクス中級クラスの内容を経験する			
3回	エアロビクス中級クラス②	コンビネーションエアロの動き（中級レベル）を覚える			
4回	エアロビクス中級クラス③	コンビネーションエアロの動き（中級レベル）を覚える			
5回	ヨガ①	ヨガの基本ポーズ「太陽礼拝」の効果を経験する			
6回	ヨガ②	「太陽礼拝」のポーズを覚える			
7回	ヨガ③	「太陽礼拝」のポーズを覚える			
8回	筋力トレーニング①	スタジオで実施する筋力トレーニングの基本動作を覚える			
9回	筋力トレーニング②	スタジオで実施する筋力トレーニングの基本動作を指導する			
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の基本動作を指導する			
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の基本動作を指導する			
12回	試験対策①	試験課題を確認する			
13回	試験対策②	試験課題を確認する			
14回	実技試験	基本動作ができているか確認する			
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			