

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	パーソナルウェルネス演習 4	
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	選択	時間数	30時間
単位数	1単位	授業形態	実習		
教科書/教材	各回必要に応じ、資料を配布します				
担当教員情報					
担当教員	高杉		実務経験の有無・職種	有・フィットネスインストラクター／トレーナー	
学習目的					
mywellnessやmywellnesspro、ハートレートセンサー等のデジタルデバイスの基本操作の習得することで、指導を行うことができます。					
到達目標					
mywellnessやmywellnesspro、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、対象者に運動を指導することができる知識と技術を習得します。					
教育方法等					
授業概要	・この授業では、スマートフォンとTGSキー等のデジタルデバイスを利用します ・個人ワークやグループワークをとりいれ、講師からの一方的な講義ではなく、全員で意見を交わしながら授業を行います。他の意見を聞きながら、また参考にしながら学びを深めることができます				
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キーを持参して下さい				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	25%	試験と課題を総合的に評価します		
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	成果発表 （口頭・実技）	25%	授業時間内に行われる発表方法、内容について評価します		
	平常点	50%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価します		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	授業概要説明		授業概要を理解します		
2回	TGSキーやアプリでの運動記録の復習		TGSキーやアプリでの運動記録方法を復習し、理解します		
3回	mywellness proを使った運動処方①		フィットネスクラブで初心者に対してよく使われるエクササイズを理解します		
4回	mywellness proを使った運動処方②		mywellness proにて運動プログラムを作成することができます（エクササイズの選択）		
5回	mywellness proを使った運動処方③		mywellness proにて運動プログラムを作成することができます（期限等の詳細設定）		
6回	mywellness proを使った運動処方④		実際に処方したプログラムを実施し、評価することができます		
7回	1RMテストと結果の記録①		1RMテストをTGSキーに処方することができます		
8回	1RMテストと結果の記録②		処方された1RMテストを実際に実施し、理解します		
9回	カーディオテストと結果の記録①		カーディオテストをTGSキーに処方することができます		
10回	カーディオテストと結果の記録②		処方されたカーディオテストを実際に実施することができます		
11回	mywellness proを使った運動処方⑤		mywellness proにて、パートナーの運動プログラムを作成することができます		
12回	mywellness proを使った運動処方⑥		実際に処方したプログラムをパートナーに実施してもらい、評価することができます		
13回	確認テスト①		2回から6回までの理解度を確認できます		
14回	確認テスト②		7回から12回までの理解度を確認できます		
15回	まとめ		授業全体のまとめ、振り返りを行ないます		