

|                                                                                    |                                                                                                                                    |      |                            |                                                            |                        |                |      |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|------|
| 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 5 |      |
| 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            | 後期   |
| 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                                                                               |                                                                                                                                    |      |                            |                                                            |                        |                |      |
| 様々なデジタルソリューションを活用した運動指導をすることができます。                                                 |                                                                                                                                    |      |                            |                                                            |                        |                |      |
| 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の基礎を理解した上で、これらを活用するための知識・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<br>・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<br>・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<br>（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                                                                                 | 運動指導におけるホスピタリティ①                                                                                                                   |      |                            | 運動指導における、接客の基本とホスピタリティについて学び、理解します                         |                        |                |      |
| 3回                                                                                 | 運動指導におけるホスピタリティ②                                                                                                                   |      |                            | 運動指導における、接客の基本とホスピタリティについて実践することができます                      |                        |                |      |
| 4回                                                                                 | 運動指導におけるホスピタリティ③                                                                                                                   |      |                            | 運動指導における、接客の基本とホスピタリティについて、グループで実践し、評価し合うことができます           |                        |                |      |
| 5回                                                                                 | カウンセリングと<br>プロフィールの運用①                                                                                                             |      |                            | 運動初心者に対してカウンセリングがどのように行われているかを理解します                        |                        |                |      |
| 6回                                                                                 | カウンセリングと<br>プロフィールの運用②                                                                                                             |      |                            | mywellnessproを活用した運動初心者に対してのカウンセリング方法を理解することができます          |                        |                |      |
| 7回                                                                                 | カウンセリングと<br>プロフィールの運用③                                                                                                             |      |                            | mywellnessproを活用し、運動初心者に対してのカウンセリングの実際をおこなうことができます         |                        |                |      |
| 8回                                                                                 | プリスクライプの復習                                                                                                                         |      |                            | mywellnessproでの運動処方を復習し、理解することができます                        |                        |                |      |
| 9回                                                                                 | カウンセリングと運動プログラム処方①                                                                                                                 |      |                            | カウンセリングから運動プログラム処方までをデジタルツールを用いて行う方法を理解します                 |                        |                |      |
| 10回                                                                                | カウンセリングと運動プログラム処方②                                                                                                                 |      |                            | カウンセリングから運動プログラム処方までをデジタルツールを用いて行う方法を実践できます                |                        |                |      |
| 11回                                                                                | カウンセリングと運動プログラム処方③                                                                                                                 |      |                            | カウンセリングから運動プログラム処方までをデジタルツールを用いて行う方法をグループで実践し、評価し合うことができます |                        |                |      |
| 12回                                                                                | mywellnessやデジタルの運用事例                                                                                                               |      |                            | フィットネスやその他スポーツに運用されているデジタルツールやアプリ、システムなどを理解します             |                        |                |      |
| 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                                        |                        |                |      |