

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	スポーツトレーナー科	コース名		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	実技		
教科書/教材	必要に応じて資料配布				
担当教員情報					
担当教員	枝川		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					
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・ZUMBA・ピラティス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ことにより机上の学習だけでは得られない知識習得を目的とします。 また、スポーツトレーナーとして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体験し、各種目の基本動作を行える事が到達目標です。 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、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体験 エアロビクス/初級クラス～中級クラス Z U M B A /初級クラス ピラティス/初級クラス				
	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。 環境に応じた動きやすい服装で参加するして下さい。 屋内シューズ、タオル、筆記用具を持参する。必要に応じて水分補給を心がけて下さい。				
	評価方法	種別	割合	備 考	
		試験・課題			
小テスト					
レポート					
成果発表 （口頭・実技）		75%	実技試験		
	平常点	25%	積極性		
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		エアロビクスダンスの基礎を理解する		
2回	Z U M B A ①		Z U M B A の基礎を理解する		
3回	エアロビクス・ローインパクト①		ステップを覚える		
4回	エアロビクス・ローインパクト②		コンビネーションを作れる		
5回	Z U M B A ②		ステップ、動きを覚える		
6回	Z U M B A ③		ステップ、動きを覚える		
7回	Z U M B A ④		ステップを確認しながらリズムに合わせて踊れる		
8回	ピラティス①		体幹を使い基礎を体験する、呼吸を覚える		
9回	ピラティス②		仰向け、座位の動きを覚える		
10回	ピラティス③		うつ伏せ、横向きの動きを覚える		
11回	エアロビクス ハイインパクト		ステップを覚える 、カウントに合わせて動ける		
12回	試験対策①		試験課題を理解する		
13回	試験対策②		試験課題を深く理解する		
14回	実技試験		基本動作ができる		
15回	エアロビクス		エアロビクスレッスンを理解している		