

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	
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	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を習得する事が目的です。 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					
前期で学習した「スタジオプログラム 1」の内容を深め、エアロビクス等の各種レッスンの基本動作を身につける事が目標です。 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。 仲間の前でレッスンのリードをとることにチャレンジします。					
教育方法等					
授業概要	スタジオプログラムの実技 エアロビクス/中級クラス Z U M B A /初級クラス～中級クラス ピラティス/初級クラス～中級クラス				
注意点	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%	積極的な授業態度		
授業計画（1 回～1 5 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		前期で学習したエアロビクスの動きを復習し理解できる		
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体験し理解できる		
3 回	エアロビクス中級クラス②		エアロビクス中級クラスの基礎を覚える		
4 回	エアロビクス中級クラス③		ターン、リズムチェンジを覚える		
5 回	エアロビクス中級クラス④		中高齢者向けのレッスンを体験し、言葉の掛け方等を覚える		
6 回	ピラティス①		柔軟性を高められる		
7 回	ピラティス②		タオルを使いサポートするポーズを覚える		
8 回	ピラティス③		1 つのポーズを完成させる		
9 回	Z U M B A ①		課題曲のリズムで動ける		
1 0 回	Z U M B A ②		課題曲のリズムで動ける		
1 1 回	Z U M B A ③		仲間の前でリードをとれる		
1 2 回	試験対策①		試験課題を確認し理解できる		
1 3 回	試験対策②		試験課題を確認・理解し、覚えられる		
1 4 回	実技試験		基本動作ができる		
1 5 回	Z U M B A		Z U M B A レッスンを理解できる		