

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 3	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツ健康学科三年制	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アプリを使用した運動指導の基本を行うことができます。					
到達目標					
mywellnessアプリとTGSキーを活用し、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	mywellnessの仕組みの復習		mywellnessの仕組みを復習し、理解します		
3回	デジタルデバイスを使った運動の記録		アプリ等を使い、運動を記録する方法とその仕組みを学び、理解します		
4回	デジタルデバイスを活用した運動指導①		運動指導に必要な基本知識を理解します		
5回	デジタルデバイスを活用した運動指導②		運動指導に必要な基本知識を確認し、自分の運動プログラムを作成する事が出来ます		
6回	デジタルデバイスを活用した運動指導③		自分の運動プログラムを実施し、mywellnessへの記録を行うことで、アプリの活用方法を学び、理解することができます		
7回	デジタルデバイスを活用した運動指導④		自分以外に対して、簡易的な運動プログラムを作成することができます		
8回	デジタルデバイスを活用した運動指導⑤		アプリを活用しながら、相手に作成してもらった運動プログラムを実施することができます		
9回	運動と栄養の基本		栄養の基本について復習し、フィットネスクラブでよくあるケーススタディを理解します		
10回	フィットネス/スポーツ系アプリ①		運動と食事の管理ができるアプリを使用できるようになります（mywellness運動）		
11回	フィットネス/スポーツ系アプリ②		運動と食事の管理ができるアプリを実際に使い、結果について自分自身へフィードバックをすることができます		
12回	フィットネス・スポーツ系アプリ③		運動と食事の管理ができるアプリを実際に使い、結果について相手へフィードバックをすることができます		
13回	まとめ①		技術の習熟度を理解します		
14回	まとめ②		知識の習熟度を理解します		
15回	まとめ③		授業全体のまとめ、振り返りをおこないます		