

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	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 ・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	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 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 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 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		