

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6	
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、資料を配布する。				
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の実際を習得し、実際のフィットネスクラブでのジム指導の基本について一通りをマスターします。 アナログにとらわれず、様々なアプリやデジタルツールを自在に活用し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。 PWTの資格取得を目標とします。					
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 cloudチャレンジ①	mywellness cloudのチャレンジアプリの概要を理解することができます			
3回	mywellness cloudチャレンジ②	チャレンジを企画し、実施することができます			
4回	mywellness cloudチャレンジ③	チャレンジアプリの活用方法を考え、発表し合うことができます			
5回	デジタルの活用法を考案しよう①	デジタルツールやアプリなどを使用したフィットネス／スポーツのイベント企画の例を理解します			
6回	デジタルの活用法を考案しよう②	デジタルツールやアプリなどを使用したミニイベント企画をし、発表し合うことができます			
7回	見学・経験対応①	見学・経験にいらっしゃる方の心理を知り、対応方法を学び、理解します			
8回	見学・経験対応②	見学・経験にいらっしゃる方の対応方法をグループワークで実際に行い、評価しあうことができます			
9回	フィットネスクラブの運営①	フィットネスクラブの運営がどのように成り立っているのかを学び、理解します			
10回	フィットネスクラブの運営②	自身が運営したい施設をイメージし、具体化し、発表し合うことができます			
11回	Wellness Lifestyle	Wellness Lifestyleを実現するためにできることを考え、グループでディスカッションを行うことができます			
12回	模擬ジム指導①	これまで習った知識を生かし、実際のフィットネスクラブを想定したジム指導を実施することができます（前半）			
13回	模擬ジム指導②	これまで習った知識を生かし、実際のフィットネスクラブを想定したジム指導を実施することができます（後半）			
14回	PWT試験対策	PWT試験に向けて、パーソナルウェルネス演習の総復習をおこない、理解することができます			
15回	まとめ	授業全体のまとめ、振り返りを行います			