

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 1		
科目基礎情報							
開設学科	スポーツ健康学科		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	1年次		科目区分	必修		時間数	30時間
単位数	1単位		授業形態	実習			
教科書/教材	毎回レジュメ・資料を配布。						
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							
フィットネス業界の今を知り、フィットネス業界で使われるIoT技術（デジタルツールやアプリケーションなど）のバリエーションを体験し、見分を深めます。							
到達目標							
デジタルデバイスやスマートフォンアプリ用いた運動のバリエーションを知り、使用できるようになります。 他者とのコミュニケーション能力を向上することができます。							
教育方法等							
授業概要	・この授業では、スマートフォンやウェアラブルデバイスを利用した運動指導を実践します。						
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 ・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 ・スマートフォンを持参して下さい						
評価方法	種別	割合	備 考				
	試験・課題	10%	試験と課題を総合的に評価します				
	小テスト	20%	授業内容の理解度を確認するために実施します				
	レポート	0%					
	成果発表 （口頭・実技）	20%	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		授業の概要を理解します。				
2回	フィットネス業界の現在とIoTの関わり		IoTやデジタルツールやサービスがフィットネス業界とどのように関わっているか、またその将来性について学びます				
3回	インターネットと通信の仕組み		運動指導に必要な基礎知識を学ぶ。また、それらがどのような場面で活用できるかを理解します				
4回	様々なデジタルツールとその用途		スマホ、タブレット、SNS等、巷で使われているデジタルツールにはどのようなものがあるかを理解します				
5回	フィットネス系アプリとその種類		現在、フィットネス系のアプリにはどのようなものがあるか、そのバリエーションや特徴を理解します				
6回	フィットネス系アプリを知る①		フィットネスログをとるアプリを実際に使い、どのようなものかを理解します				
7回	フィットネス系アプリを知る②		ライフログをとるアプリを実際に使い、どのようなものかを理解します				
8回	フィットネス系アプリを知る③		GPSログをとるアプリを実際に使い、どのようなものかを理解します				
9回	フィットネス系アプリを知る④		AIが活用されたアプリがどのようなものかを理解します				
10回	フィットネス系アプリを知る⑤		心拍をとるアプリを実際に使い、どのようなものかを理解します				
11回	Bluetoothとハートレートセンサー①		Bluetoothの仕組みを知り、心拍センサーの使用感を理解します				
12回	Bluetoothとハートレートセンサー②		Bluetoothの仕組みを知り、心拍センサーの使用感を理解します				
13回	フィットネスアプリを考えよう		フィットネス用アプリを考案、発表します				
14回	小テスト		これまでの授業の理解度を確認します				
15回	まとめ		授業全体のまとめ、振り返りを行い自身の習熟度を理解します				