

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2	
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	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					
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）を実際に使いこなせるようになる事を目的とします。					
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、活用することができます。 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、スマートフォンとTGSキー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。 ・また、スマートフォンとTGSキーを持参します				
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・1の復習		授業の概要説明と、パーソナルウェルネス演習1の復習を行い、理解度を確認することができます		
2回	mywellnessアプリの仕組み		運動を楽しく習慣化するためのアプリ“mywellness”の仕組みを理解します		
3回	フィットネス系アプリを使おう①		mywellnessを利用しながらストレングスマシンを使用できるようになります		
4回	フィットネス系アプリを使おう②		mywellnessを利用しながらカーディオマシンを使用できるようになります		
5回	フィットネス系アプリを使おう③		mywellnessを利用したGPSログを使用できるようになります		
6回	フィットネス系アプリを使おう④		mywellnessを利用したチャレンジを実際に利用することができます		
7回	フィットネス系アプリを使おう⑤		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との運動）		
8回	運動目的を探る		mywellnessのアスピレーションファインダーを使い、運動目的を明確化することができます		
9回	ハートレートセンサー①		心拍センサーを使い、体力テストを行う。また、その実施方法を理解します		
10回	ハートレートセンサー②		心拍センサーを使い、体力テストを行う。また、その実施方法を理解します		
11回	1RMテスト①		mywellnessとストレングスマシンを使い、1RMテストを行い、その実施方法を理解します		
12回	1RMテスト②		mywellnessとストレングスマシンを使い、1RMテストを行い、その実施方法を理解します		
13回	アプリやハートレートセンサーを活用しよう		これまでに習った様々な方法（キーやアプリ等）で運動し、スマートフォンアプリに記録できます		
14回	確認テスト		これまでの授業の理解度を確認できます		
15回	まとめ		授業全体のまとめ、振り返りを行い自身の習熟度を理解します		