

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
プロポーション概論 Proportion Outline		1年	前期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
2単位	講義	選択	()	特になし
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
特になし				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
特になし				
担当者に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー		電話番号・メールアドレス
井上 益慶	非常勤講師室	授業中に指示する		授業中に指示します
授業の概要				
理想のプロポーションと体の適正数値を知り、理想の体を作り上げる必要な事柄に活用する。				
授業の目標				
健康で美しいプロポーションを学ぶことにより、自分自身の体を理解し、日常生活における身体活動が、どのように体に影響しているかを知ることが出来るようにする。 生活習慣の重要性を喚起し、健康行動を促し美しいプロポーションを作り上げる事が出来るようにする。				
授業の方法				
講義、資料で解説する。理解度を高めるために実技も交える。				
学習の成果（学習成果）				
理想の体を作ることに必要なことを意識出来る。 正しい知識を身につけ、健康で美しい理想のプロポーションを作り上げることが出来る。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	授業の進め方、プロポーションを知る。			
第2回目	身体各部位のサイズを知る。（自身、理想値）			
第3回目	生活習慣が体に与える影響			
第4回目	運動による体の変化			
第5回目	自身の体を知り、プロポーションを整える。（実技）			
第6回目	体づくり（ストレッチ コンディショニング）			

第7回目	プロポーションを上げるために必要なコンディショニング
第8回目	プロポーションを上げるために必要なストレッチ
第9回目	プロポーションづくりの確認 小テスト
第10回目	ビジュアル きれいな姿勢 好印象を与える表情や立ち振る舞い
第11回目	加齢とともに起こる身体機能の変化
第12回目	食生活、身体を整えるための栄養 サプリメント
第13回目	睡眠と休養 ウォーキング
第14回目	プロポーション作りのプログラミング
第15回目	ストレスマネジメント 心の健康論（心が体に与える影響） ウォーキング
事前・事後学習	授業で押さえた内容は、復習をし押さえておくこと。

成績評価の方法と基準

評価の領域	割合	評価の基準
授業参加態度	20%	授業に対する取り組む姿勢や、実技など積極的に取り組んでいるかなど
レポート		
調査報告書		
小テスト	20%	理想のプロポーションへの理解度
試験	60%	整ったプロポーション作りに必要な事柄の理解度
発表内容（態度含む）		
その他		

教科書と参考図書

参考資料：「最新フィットネス基礎理論」

履修上の留意点・ルール

●実務経験（職種：パーソナルトレーナー、職歴：通算20年）

実技を交えて行うため、動きやすい服装で受講する。