

講義コード	1100	科目区分	専門教育科目(専門共通科目)
(フリガナ)	ケンコウスポーツジッシュウ(エアロビックダンス)	(フリガナ)	クニキ チゾコ
授業科目名	健康スポーツ実習(エアロビックダンス)	担当教員名	國木 千津子
英文授業科目名	Practicum in Health and Sports (Aerobic Exercises)		
基準年次(開講期)	1年生(前期)	履修形態	選択
曜日/時限/講義室	火曜日/3時限/リトミックルーム		
授業の方法	実技	授業の方法 (詳細情報)	実技中心、演習中心
単位	1	週時間	1
授業のキーワード	エアロビクス、有酸素運動、エアロビック・エクササイズ、中学校・高等学校保健体育(ダンス)		
授業概要・目的	エアロビックダンスの基礎知識・基本動作・正しい身体の使い方や振付方法を学び、グループエクササイズ指導者の役割であるプログラム作成・動きを伝える指導能力・動きの見本を示すことができる実演能力を習得する。エアロビックダンスにおける基礎知識を理解したうえで、実際にプログラムを作成し指導する。		
到達度評価の 評価項目	<ul style="list-style-type: none"> ・エアロビックダンスの基本動作を習得し、見本となる動作を示すことができる。 ・動きの指示や注意ができる指導能力を身に付けることができる。 ・対象者に合ったプログラムを作成することができる。 		
授業計画			
第1回	授業ガイダンス エアロビックダンスの歴史・特徴などの基礎知識 運動強度の評価法		
第2回	エアロビックダンスの基本動作習得① エアロビックダンス体験		
第3回	エアロビックダンスの基本動作習得② アライメントの確認 正しい動き方		
第4回	エアロビックダンスの基本動作習得③ ウォームアップ・クールダウンの目的と内容		
第5回	コンディショニング 筋コンディショニングの目的と内容		
第6回	運動強度の考え方① メインエクササイズの目的と内容		
第7回	運動強度の考え方② 傷害について		
第8回	指導法① 指導者の役割・動きの指示・指導の循環		
第9回	指導法② 展開方法・動きの変化要素 音楽の役割		
第10回	プログラミング① プログラムの作り方・作成		
第11回	プログラミング② プログラム作成・確認		
第12回	指導実習① 運動環境の設備		
第13回	指導実習② グループエクササイズのクラス運営		
第14回	指導実習③ インストラクターの心得		
第15回	指導発表 プログラム及び指導の評価。まとめ		
教科書・参考書等	<ul style="list-style-type: none"> ・ADBI・ADIのためのエアロビックダンスエクササイズ指導理論(2014)公益社団法人日本フィットネス協会. 東京. ・GFIのためのグループエクササイズ指導理論(2014)公益社団法人日本フィットネス協会. 東京. ・健康運動実践指導者養成テキスト(2014)公益社団法人健康・体力づくり事業財団. 東京. 		
授業で使用する 機器等	各回配布資料を用意する。ほか、音声教材、映像(ビデオ/PC/その他画像資料)		
予習・復習への アドバイス	インターネット上の動画サイト等で公開されているステップなどを視聴して、プログラムを組み立てるイメージをしてみましょう。		
履修上の注意・ 受講条件等	1年生から4年生まで、誰でも履修可能です。		
成績評価の基準等	以下の3つの観点から評価します。 1) 授業に取り組む姿勢(25/100) 2) プログラミング(25/100) 3) 実践力・発表力(50/100)		
メッセージ	更衣を伴いますので、遅刻をしないように。授業会場および授業中の飲食は禁止しますが、水分補給のための用意が必要であれば各自持参のこと。携帯電話の電源は切り、しまっておいて下さい(各種障がいのために携帯電話が必要な場合は申し出ること)。		
オフィス・アワー	毎授業後に受け付けます。		
その他	汗拭き用タオル、屋内シューズを忘れないこと。		