



ID: 1237

科目名	健康スポーツ実習A(エアロビックダンス)【26年度生用】			コード			
英語表記							
担当教員名	戸川 勝也			年度	平成26年度		
基準年次	1年次	開講期	後期		単位数		
授業形態	実技	授業形式			履修形態		
授業概要							
一連の実習を通じてエアロビックダンスの動作技術を修得させると共に、エアロビックダンスの特性と効果及び性、年齢、体力に応じて運動強度水準が異なることを理解させる。また、音楽の特徴と動作指導のための注意事項を理解させる。さらに、運動プログラムの作成方法を修得させ、心拍数を測定することで運動強度を確かめることの必要性和運動時の環境条件(床の性質等)や安全に運動を実施する上での注意事項について理解させる。							
到達目標							
健康運動実践指導者やエアロビックダンスエクササイズインストラクターの資格取得							
授業計画							
第1回	エアロビックダンスの歴史、特徴、プログラミングの基礎知識、運動量、障害予防、エクササイズ'の名称、心拍数の測定方法等						
第2回	基本動作						
第3回	基本動作						
第4回	基本動作						
第5回	音楽に合わせてのエクササイズ						
第6回	音楽に合わせてのエクササイズ						
第7回	音楽に合わせてのエクササイズ						
第8回	音楽に合わせてのエクササイズ						
第9回	音楽に合わせてのエクササイズ						
第10回	音楽に合わせてのエクササイズ						
第11回	音楽に合わせてのエクササイズ						
第12回	音楽に合わせてのエクササイズ						
第13回	音楽に合わせてのエクササイズ(プログラミング)						
第14回	音楽に合わせてのエクササイズ(プログラミング)						
第15回	音楽に合わせてのエクササイズ(プログラミング)						
評価方法と基準			評価項目と割合(%)				
2/3以上出席			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
授業外学習			テキスト、教材				
			なし 汗拭きタオル シューズを忘れないこと				
参考書			受講生へのメッセージ				
キーワード							