

至誠館大学

科目名	健康スポーツ実習(エアロビックダンス)			コード		
英語表記	Aerobic Exercises					
担当教員名	國木千津子			年度	平成28年度	
基準年次	1年次	開講期	後期	単位数	1	
授業形態	実技	授業形式		履修形態	選択	
授業概要						
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。						
到達目標						
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。 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	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	ウォームアップの目的と内容 エアロビックダンスの基本動作習得③					
第5回	クールダウンの目的と内容 筋コンディショニングの目的と内容					
第6回	メインエクササイズの目的と内容 運動強度の考え方①					
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					
評価方法と基準			評価項目と割合			
授業出席状況、授業態度及び指導発表に対する目標達成度を合わせて総合的に評価する。			授業態度	期末試験	レポート	その他
授業外学習			テキスト、教材			
			・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. ・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.			
参考書			受講生へのメッセージ			
・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.			汗拭き用タオル、屋内シューズを忘れないこと			
キーワード						
・エアロビクス ・エアロビックダンス ・健康運動実践指導者 ・ADI(エアロビックダンスエクササイズ・インストラクター)						