

佐野短期大学シラバス2013

科目名 Subject Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
エアロビックダンス（基礎） Aerobic Dance		1年	前期	月曜日 4限
単位数	授業の形態	授業の性格		
1単位	演習	選択（「健康運動実践指導者」資格取得希望者は必ず履修のこと）		
当該科目の理解を促すために受講することが望まれる科目				
運動生理、解剖学、運動処方、栄養学、トレーニング演習				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
健康運動実践指導者、AD I（エアロビックダンスインストラクター）関連科目				
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	
田中雅子	非常勤講師 控室	授業時間内に説明します	授業中に指示します	
授業の概要				
エアロビックダンスの基礎とプログラムの構成を理解できるようにする。 体力レベルに合わせてプログラムのアレンジ、指導方法を学ぶ。				
授業の到達目標				
課題曲を用いエアロビックダンスプログラムの構成が理解できるようにする。 対象者に合わせてプログラムのアレンジができるようにする。 健康運動実践指導者の試験課題を指導できるようにする。				
授業の方法				
レクチャーと実技				
学習の成果				
課題曲を用いエアロビックダンスプログラムの構成をすることができる。 エアロビックダンスの表記方法である、ステップシートの読み、書きをすることができる。 対象者の体力や特性に合わせてプログラムのアレンジができる。 ステップ辞書を活用しプログラムのアレンジ、短いコンビネーションの作成をすることができる。 健康運動実践指導者試験課題の指導ができる。 指導の循環を理解し、コンビネーションの指導をすることができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	ガイダンス：授業を受講するための心得、持ち物、授業の流れ等の説明 スポーツ・フィットネス指導者の仕事について			
第2回目	エアロビックダンスプログラム体験（1）			
第3回目	エアロビックダンスプログラム体験（2）			
第4回目	エアロビックダンスプログラム体験（3）			
第5回目	課題曲を用いたプログラムの理解（1）			
第6回目	課題曲を用いたプログラムの理解（2）			

第7回目	対象者に合わせたプログラムのアレンジ方法（1）	
第8回目	対象者に合わせたプログラムのアレンジ方法（2）	
第9回目	コンビネーションの作成方法（1）	
第10回目	コンビネーションの作成方法（2）	
第11回目	指導方法	
第12回目	健康運動実践指導者課題プログラム演習（1）	
第13回目	健康運動実践指導者課題プログラム演習（2）	
第14回目	健康運動実践指導者課題プログラム演習（3）	
第15回目	まとめ	
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	50%	出席を含む授業態度を評価します。
レポート	20%	運動強度をを考慮した短いプログラムを作成
調査報告書		
小テスト	30%	実技テスト1 アレンジプログラムの発表指導 実技テスト2 シンメトリーコンビネーションの発表指導 実技テスト3 健康運動実践指導者課題プログラムの指導
中間・学期末試験		
発表内容（態度含む）		
その他		
教科書と参考図書		
公益社団法人 日本フットネス協会発行「フィットネスダンス指導教本」		
履修上の心得・ルール		
実技中心の授業です。体調管理には十分注意しましょう。 運動に適した服装で参加すること（ガイダンスで説明する） 着替え、水分補給のための飲み物、タオル、シューズを用意すること。		