

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 (応用) Aerobic Dance		1年	後期	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	オフィスのワー	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				
フィットネス指導者として必要な知識を学び、その理論をベースにエアロビックダンスプログラムを作成する。				
授業の到達目標				
フィットネス指導者として、必要な知識が理解できるようにする。 エアロビックダンスに関わる理論が、理解できるようにする。 エアロビックダンスのプログラム構成要素を、理解できるようにする。				
授業の方法				
講義形式				
学習の成果				
フィットネス指導者として必要な知識を説明できる。 関連科目で学んだ内容とエアロビックダンスの実技を関連付けた理論の説明ができる。 エアロビックダンスに関わる理論を理解し説明ができる。 エアロビックダンスのプログラムの構成要素を理解し説明ができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	フィットネス概論			
第2回目	エアロビクスに関する運動生理学基礎			
第3回目	エアロビックダンスプログラム			
第4回目	プログラムの構成1 ウォームアップ			
第5回目	ウォームアッププログラム作成方法			
第6回目	プログラムの構成2 メインエクササイズ			

第7回目	プログラムの構成3 筋コンデショニング		
第8回目	プログラムの構成4 クールダウン		
第9回目	プログラムの組み立て方法		
第10回目	体力学と運動処方		
第11回目	フィットネスと障害		
第12回目	エアロビクスと栄養		
第13回目	エアロビックダンスプログラム フロアーエクササイズ筋の強化とストレッチ (1)		
第14回目	エアロビックダンスプログラム フロアーエクササイズ筋の強化とストレッチ (2)		
第15回目	筆記試験とまとめ		
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		40%	出席を含む授業態度を評価します。
レポート		10%	エアロビックダンスプログラムを作成プログラムをステップシートに記入する。
調査報告書			
小テスト			
中間・学期末試験		50%	フィットネス指導者として必要な知識をテストします。
発表内容 (態度含む)			
その他			
教科書と参考図書			
教育インフォメーションサービス発行「エアロビックダンス基礎理論ハンドブック」			
履修上の心得・ルール			
休まずに授業に参加することを望みます。			