

科目名 Course 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 (Basic)		1年	前期	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
1単位	演習	選択	(健康スポーツフィールド学生は必ず履修のこと)	特に設けない
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
スポーツのための解剖学と生理学				
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、ADI (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	授業内で説明する	授業中に指示します	
授業の概要				
フィットネスクラブを始め様々な指導現場で行われている、健康づくりのための有酸素運動エアロビックダンスを体験し、プログラムの構成を理解してスムーズに運動ができるようにする。またエアロビックダンスの展開方法としてプレコレオ (フィットネスダンス課題曲) フリースタイル、コンビネーションを体験し、構成の違いと相違点を学ぶ。さらにエアロビックダンスのステップの名称と動きを学び、簡単なコンビネーションの作成、指導、表記方法を学ぶ。				
授業の目標				
①エアロビックダンスプログラムの構成に基づいた動きができるようにする。 ②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解とステップ辞書の使い方をマスターしコンビネーションの作成ができるようにする。 ③エアロビックダンス指導の循環を頭に置き、対象者に効率よくコンビネーションの指導ができるようにする。 ④プレコレオ、コンビネーション、フリースタイルの相違点を理解し説明できるようにする。				
授業の方法				
実技と指導法の解説を交えた演習方式				
学習の成果 (学習成果)				
①課題曲を用い、エアロビックダンスプログラムの構成に基づいた正しい動作ができる。 ②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解ができる。 ③ステップ辞書を活用し、コンビネーションの作成と指導ができる。				
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	課題曲を用いたプログラムの理解 (3)	
第8回目	ステップの名称と特徴の理解	
第9回目	エアロビックダンスプログラムの流れ	
第10回目	コンビネーション作成方法 (1)	
第11回目	コンビネーションの作成方法 (2)	
第12回目	コンビネーションの作成方法 (3)	
第13回目	見本となる動き	
第14回目	動きの確認と実技試験	
第15回目	学生が作成したコンビネーションで模擬レッスンを行う	
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%	コンビネーション作成方法
調査報告書		
小テスト	10%	基本ステップの理解
試験	20%	実技テスト
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 日本フィットネス協会発行「フィットネスダンス指導教本」 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」		
履修上の留意点・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 (ガイドンスで説明する) 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。		