

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（応用） Aerobic Dance (Practical)		1年	後期	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	(必ずエアロビックダンス（基礎）が履修済みであること)	人数上での制限を設けることがある（授業内で指示）
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				
エアロビックダンス（基礎）				
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、A D 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	授業時間で指示します	授業中に指示します
授業の概要				
振り付けのあるエアロビックダンスプレコレオ（フィットネスダンス）の作成方法、および指導方法を学習することによって音楽に合わせた様々な年齢や運動の目的に合わせた、安全で効果的で楽しい運動プログラムを提供できるようにする。さらに作品の表記方法であるステップシートを作成できるようにし、作品およびプログラムの蓄積、他者への伝達、対象者のレベルに合わせたアレンジができるようにする。				
授業の目標				
①プレコレオプログラムの作成ができるようにする。 ②プレコレオの作成を通じて、楽曲の使い方と楽曲の構成分析ができるようにする。 ③自らが作成した作品を指導できるようにする。				
授業の方法				
。				
学習の成果（学習成果）				
①作成したプレコレオプログラムの指導をすることができる。 ②プレコレオの作成を通じ楽曲の選曲をすることができる。 ③楽曲の構成分析をすることができる。 ④作成した作品のアレンジ方法を学び、初心者から上級者また様々な年代に合わせたプレコレオプログラムの提供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 エアロビックダンスの変遷			
第2回目	エアロビックダンスコンビネーション（1）1 6．3 2 カウントのコンビネーションとウォームアップの作成方法			
第3回目	エアロビックダンスコンビネーション（2）6 4 カウントシンメトリーコンビネーションとウォームアップの作成方法			
第4回目	楽曲の構成分析 ステップシートの理解			
第5回目	フィットネスダンス作成 1 楽曲の構成分析			
第6回目	フィットネスダンス作成 2 コンビネーション作成			

第7回目	フィットネスダンス作成 3 アームス、フォーメーション作成 フォーメーションの効果	
第8回目	フィットネスダンス作成 4 作品の手直しと確認	
第9回目	作品のアレンジ方法（1） 対象者に合わせて強度、難度の変換方法	
第10回目	作品のアレンジ方法（2） 対象者に合わせて強度、難度の変換方法	
第11回目	指導方法 1 キューイング	
第12回目	指導方法 2 ボディキュー	
第13回目	指導方法 3 作品の仕上げ	
第14回目	動き、姿勢、リードの確認と実技試験	
第15回目	模擬レッスン 学生によるプログラムリード	
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	60%	出席を含む授業態度を評価する。積極的にダンス作成に参加すること
レポート	10%	ステップシート、レビュー原稿、音源
調査報告書	10%	演習ノート作成
小テスト		
試験	20%	作成した作品の指導
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」		
履修上の留意点・ルール		
休まずに授業に参加することを望みます。		