

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
フィットネススポーツ指導演習 Practice for Fitness Sports Leaders		2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	(「健康運動実践指導者」「ADI」資格取得を希望する者は必ず履修のこと)	「健康運動実践指導者」「ADI」資格受験希望者
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				
運動生理学 機能的解剖学 スポーツ栄養学 スポーツ心理学 トレーニング論				
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				
1年次に身に付けてきたスポーツ指導者としてのエアロビックダンス技術の確認をすると同時に、更なる技術の向上を目指すため学生中心とした発表形式の授業とする。また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) 資格取得のために理論科目についての模擬問題の実施と、実技科目の動きが正確に表現できるようその課題に繰り返し取り組んでもらう。				
授業の目標				
①フィットネススポーツ指導者として、スポーツがもたらす効果を理論建てて説明ができるようにする。 ②健康運動実践指導者・ADI 資格試験の実技課題を、正確に指導することができるようにする。 ③エアロビックダンスプログラムの作成、指導ができるようにする。				
授業の方法				
実技、講義を組み合わせた演習授業				
学習の成果 (学習成果)				
①多種多様な対象者に対して、運動の意義と効能を説明することができる。 ②健康運動実践指導者、ADI 資格の実技試験課題を指導することができる。 ③エアロビックダンスプログラムの作成、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	健康運動実践指導者、ADI の資格について 資格筆記試験対策 (1) エアロビックダンス			
第2回目	プログラムの構成 (1) ウォームアップ、クールダウン			
第3回目	資格筆記試験対策 (2) ストレッチング			
第4回目	プログラムの構成 (2) 筋コンディショニング			
第5回目	資格筆記試験対策 (3) 機能解剖学			
第6回目	健康運動実践指導者 実技課題 (1) エアロビクス			

第7回目	健康運動実践者 模擬試験エアロビクス 実技課題（2）レジスタンス
第8回目	健康運動実践指導者レジスタンス模擬試験 プログラムの構成（3）メインエクササイズ
第9回目	A D I 実技課題（1）
第10回目	A D I 実技課題（2）
第11回目	A D I 資格実技課題 模擬試験
第12回目	A D I 資格実技課題 模擬試験
第13回目	健康運動実践指導者 筆記試験対策（4） 栄養摂取と運動
第14回目	健康運動実践指導者 筆記試験対策（5） 水泳水中運動
第15回目	健康運動実践指導者 筆記試験対策（6） スポーツ心理

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	20%	出席と課題の習熟度で評価します
レポート	20%	資格筆記試験対策問題
調査報告書	20%	エアロビックダンス4つのパートの指導
小テスト	#REF!	健康運動実践指導者資格試験 実技試験課題 A D I 資格試験 実技試験課題
試験	20%	#REF!
発表内容（態度含む）		
その他		

教科書と参考図書

（公益社団）日本フィットネス協会発行「新エアロビックダンスエクササイズの実技指導」 「フィットネスダンス指導教本」 「最新フィットネス基礎理論」  
 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」  
 日本能率協会マネジメントセンター「健康運動実践指導者試験」

履修上の留意点・ルール

資格試験の実技試験課題を習得する  
 実際の試験を想定して、資格試験課題を習得する  
 資格試験の筆記試験対策を行う