

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 Fitness Sports		1年	通年	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の資格取得希望者、スポーツプログラマーの資格取得希望者)	健康スポーツ
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の関連科目				
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
丸山利子	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エアロビックダンスの特性や効果や運動強度について理解し、動き方やプログラミングについて学習します。さらには、安全面に対し理解をします。②水の特性や性質を理解し、水中での動き方のポイントについて学習します。さらには、水中運動の利点、問題点、安全面について理解を深めます。				
授業の目標				
①エアロビックダンスの一連の動作を習得できるようにする。②エアロビックダンスの特性と効果を理解し、目的にあったプログラミングができるようにする。③エアロビックダンスの運動強度を理解し、対象に応じた選曲、BPM、動作を選択し、安全で効果的なプログラミングができるようにする。④水の特性を理解し、陸上の運動との違いを理解し、目的の筋肉を使うことができるようにする。⑤水中での心拍数や運動強度を理解し、有酸素運動を行うことができるようにする。⑥指導者としてのたち方、動き方ができるようにする。				
授業の方法				
講義、体育館での実技指導、プールでの実技指導				
学習の成果(学習成果)				
①エアロビックダンスの参加者の性、年齢、体力、技術レベル、目的に応じた適切な動きを選択し、組み合わせることができる。②エアロビックダンスの運動強度に応じたプログラミングができ、指導することができる。③水中での特性をいかし、目的に応じた運動を選択し習得し、指導することができる。④水中運動の効果、利点、問題点を理解し、疾病、障害への対応をすることができる。⑤指導者としての自覚を持ち、安全面も配慮することができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	エアロビックダンスの変遷、特性、効果 4/18:佐野短期大学体育館			
第2回目	ステップの種類の理解、動き方、ウォームアップについて 4/25:佐野短期大学体育館			
第3回目	フリースタイル、コンビネーションの作成方法 5/9:佐野短期大学体育館			
第4回目	プログラムの流れとキューイングについて 5/16:佐野短期大学体育館			
第5回目	エアロビックダンスの動き方とコンビネーションの作成 5/23:佐野短期大学体育館			
第6回目	動作の強度、難度の変換方法 5/30:佐野短期大学体育館			

第7回目	健康運動実践指導者用プログラムでリード、および小テスト	6/13:佐野短期大学体育館
第8回目	エアロビックダンスの振り返りと実演能力向上の指導	6/27:佐野短期大学体育館
第9回目	水泳、水中運動の特性（力学、生理学、効果）	夏季集中：佐野日本大学高等学校体育館内講義室
第10回目	健康のための水泳、水中運動の実際	夏季集中：佐野日本大学高等学校屋内温水プール
第11回目	水中ウォーキング運動	夏季集中：佐野日本大学高等学校屋内温水プール
第12回目	水中レジスタンス運動	夏季集中：佐野日本大学高等学校屋内温水プール
第13回目	実践指導者の試験対策	夏季集中：佐野日本大学高等学校体育館内講義室
第14回目	水中ウォーキング、レジスタンス運動のポイント、小テスト	夏季集中：佐野日本大学高等学校屋内温水プール
第15回目	水中運動の振り返りと実演能力向上の指導	夏季集中：佐野日本大学高等学校屋内温水プール

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%	出席を重視し、テーマについて積極的に取り組んでいるかを評価します。
レポート		
調査報告書		
小テスト	30%	動きの種類理解と完成度。指導者としての実演能力。
試験		
発表内容（態度含む）	30%	グループワークで、積極的に発表し、内容も充実している。
その他		

教科書と参考図書

健康運動実践指導者養成用テキスト

履修上の留意点・ルール

演習なので積極的に参加すること。やむを得ず欠席した場合は、速やかに届出を提出すること。時間厳守。