

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	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。更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。更には水中運動の利点、問題点、安全面についての理解を深めます。				
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、目的に応じ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指導者としての立ち方、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で、サンプル例の習得、および自分のプログラムを作成し、その実践力の習得を図る。				
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を作成し、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、安全面も配慮して指導することができる。				
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、ステップの種類について			
第2回目	ステップの動き方の習得、ウォームアップについて			
第3回目	プログラムの流れとフリースタイル、コンビネーションについて			
第4回目	動き方とキューイング、コンビネーションの作成方法			
第5回目	動作の強度、難度の変換方法、および自分のコンビネーションの作成			
第6回目	健康実践運動指導者よりのプログラム、および自分のコンビネーションのリードの練習			

第7回目	健康実践指導者よりのプログラム、および自分のコンビネーションの発表、小テスト	
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為の指導	
第9回目	水泳、水中運動の特性（力学、生理学、効果）	
第10回目	健康のための水泳の実際	
第11回目	健康のための水中運動、およびアクアビクス	
第12回目	水中ウォーキング運動、水中レジスタンス運動の習得	
第13回目	健康運動実践指導者の試験対策	
第14回目	水中ウォーキング運動、水中レジスタンス運動のポイント指導、小テスト	
第15回目	水中運動の振り返りと実演能力向上の為の指導	
事前・事後学習	教科書を読んでおくこと。動きについては必ず練習してくること。	
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	40%	動きの種類理解と完成度。指導者としての実演能力を評価します。
試験		
発表内容（態度含む）	20%	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、自主作成資料を利用		
履修上の留意点・ルール		
●実務経験（職種：フィットネスインストラクター、職歴：33年） 演習なので欠席しない事。やむを得ず休む時は連絡すること。		