

科目名 Course Name	フィットネススポーツ Fitness sports						
年次	1年	期別	前期	単位数	1	授業形態	演習
担当者氏名	丸山利子						
連絡先(質問等)	授業時に伝えます。						
必修/選択	必修						
関連 DP	DP1,DP3,DP4						
授業の概要と到達目標	<p>エアロビックダンス、レジスタンス運動、水中ウォーキング、水中レジスタンス運動を演習を通じて習得する。健康運動実践指導者資格取得を目的とする。</p> <p>①エアロビックダンスの特性、効果、ステップ名がわかり指導できるようにする。 ②レジスタンス運動の特性、効果、強化する筋肉名がわかり指導できるようにする。 ③水中運動の特性、効果、陸上との違いがわかること。 ④水中ウォーキングを指導できるようにする。 ⑤水中レジスタンス運動を指導できるようにする。</p>						
授業の方法	1～8回が体育館で、エアロビックダンス、レジスタンス運動の理論、動作習得を行う。6, 7回はグループワークで実技練習、指導の実践を行う。8回目に小テストを行う。9～15回が佐野日大高校のプール、講義室で、水中運動の理論、動作習得を行う。13, 14回はグループワークで実技練習、指導の実践を行う。15回目に小テストを行う。						
学習成果	L01	エアロビックダンス、レジスタンス運動、水中ウォーキング、水中レジスタンスの基本を身につけ、指導することができる。					
	L02						
	L03	参加者の年齢、体力、技術レベルに応じて、その運動を選択し、指導することができる。					
	L04						
課題に対するフィードバック	グループワークと実技、指導練習の時に、各自にフィードバックし、小テスト後も、模範解答を示し、その場でフィードバックする。						
教科書/参考図書	健康運動実践指導者養成用テキスト オリジナル作成資料						
履修上の留意点やルール等	遅刻欠席は必ず連絡すること。演習科目なのでグループワークなどは積極的に発表すること。事前事後学習に費やすべき時間の目安は45分とする。						
担当教員の実務経験	実務経験(職種:フィットネスインストラクター、職歴34年) (科目名:フィットネススポーツ) 指導をする時の心構え、その種目の特性・動き方・強度変換からキューイングのしかたまで、毎時間模範動作を行う。						

成績評価の方法と基準					
評価の領域	評価基準	学習成果の割合			
		L01	L02	L03	L04
授業参加態度	休まず、基本動作が習得できている。	20			
レポート/作品					
発表	積極的にグループワークに参加し、基本動作を覚えて、自分から発表できて、指導ができています。	20			
小テスト	エアロビックダンス、レジスタンス、水中ウォーキング、水中レジスタンスの理論、動作を身につけて、その状況に応じて、指導が出来る。エアロビックダンス30%、水中ポンプ運動30%の配点である。			60	
試験					
その他					

		合計	40	60
回数	授業計画			
1	授業内容	学習成果、成績評価の説明。エアロビックダンスの特性・効果・ステップの種類について。		
	事前・事後学習	ステップを覚えて練習する。		
2	授業内容	健康運動実践指導者の説明。エアロビックダンスのステップの修得。プログラムの流れについて。		
	事前・事後学習	専門用語を覚えて、ステップを習得する。		
3	授業内容	プログラムの流れ(ウォーミングアップ、メイン、ウォームダウン、レジスタンス、ストレッチ)についての説明と体験。		
	事前・事後学習	エアロビックダンスの流れを覚えてくる。		
4	授業内容	動き方、キューイング、コンビネーションの作成方法。		
	事前・事後学習	自分でコンビネーションを作ってみる。		
5	授業内容	自分のコンビネーションの作成と練習。動作の変換方法とつなぎを修得する。		
	事前・事後学習	自分のコンビネーション、および健康運動実践指導者用の発表の準備。		
6	授業内容	エアロビックダンスのメインの発表。(グループおよび個人)		
	事前・事後学習	発表の反省とレジスタンスの準備		
7	授業内容	レジスタンス運動の説明と練習。(グループワーク)		
	事前・事後学習	エアロビックダンス、レジスタンスをつなげての練習。		
8	授業内容	小テスト(理論、実技)。小テストの振り返り。		
	事前・事後学習	小テストに備えて、十分に練習すること。		
9	授業内容	水泳・水中運動の特性(力学、生理学、効果)について。		
	事前・事後学習	教科書をよく読んで、陸上との違いについて覚えること。		
10	授業内容	水泳指導(泳げるレベルに応じて)。		
	事前・事後学習	泳げるように準備しておくこと		
11	授業内容	水泳ウォーキング、水中レジスタンスの動作の修得。		
	事前・事後学習	動作とその名前をきちんと覚えること。		
12	授業内容	グループワークで動作の習得と指導方法の修得。およびアクアビクスの体験。		
	事前・事後学習	水中での動作の練習と指導方法を覚えること。		
13	授業内容	水泳・水中運動の特性の復習。小テスト(理論)。		
	事前・事後学習	理論の勉強と動作の練習。		
14	授業内容	グループワークで発表(実技)。		
	事前・事後学習	小テストに備えて十分に練習すること。		
15	授業内容	小テスト(実技)。小テストの振り返り。エアロビックダンス、水中運動の振り返りとまとめ。		
	事前・事後学習	健康運動実践指導者用の試験の準備。		

回数		授業計画
1	授業内容	
	事前・事後学習	
2	授業内容	
	事前・事後学習	
3	授業内容	
	事前・事後学習	
4	授業内容	
	事前・事後学習	
5	授業内容	
	事前・事後学習	
6	授業内容	
	事前・事後学習	
7	授業内容	
	事前・事後学習	
8	授業内容	
	事前・事後学習	
9	授業内容	
	事前・事後学習	
10	授業内容	
	事前・事後学習	
11	授業内容	
	事前・事後学習	
12	授業内容	
	事前・事後学習	
13	授業内容	
	事前・事後学習	
14	授業内容	
	事前・事後学習	
15	授業内容	
	事前・事後学習	
16	授業内容	
	事前・事後学習	
17	授業内容	
	事前・事後学習	
18	授業内容	
	事前・事後学習	
19	授業内容	
	事前・事後学習	
20	授業内容	
	事前・事後学習	
21	授業内容	
	事前・事後学習	
22	授業内容	
	事前・事後学習	
23	授業内容	
	事前・事後学習	
24	授業内容	
	事前・事後学習	

25	授業内容	
	事前・事後学習	
26	授業内容	
	事前・事後学習	
27	授業内容	
	事前・事後学習	
28	授業内容	
	事前・事後学習	
29	授業内容	
	事前・事後学習	
30	授業内容	
	事前・事後学習	