

科目名 Course Name	フィットネススポーツ Fitness Sports				ナンバリング No.	G1-005	
年次	1年	期別	後期	単位数	1	授業形態	演習
担当者氏名	丸山 利子						
連絡方法	C-Learning に対応						
必修/選択	選択(健康実践指導者必修)						
関連 DP	DP1, DP3, DP4						
授業の概要と到達目標	<p>水中ウォーキング、水中レジスタンス運動、エアロビックダンス、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 水中運動の特性、効果、陸上運動との違いがわかること。 ② 水中ウォーキングを指導できるようにする。 ③ 水中レジスタンスを指導できるようにする。 ④ 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。 ⑤ 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。</p>						
授業の方法	<p>1～6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。4、5回はグループワークで実技演習、指導の実践を行う。6回目に小テストを行う。</p> <p>7～15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。13、14回はグループワークで実技演習、指導の実践を行う。15回目に小テストを行う。</p>						
学習成果	L01	水中ウォーキング、水中レジスタンス、エアロビックダンス、レジスタンス運動の基本を身につけ、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しめし、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	遅刻や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:1987年～現在に至る) 指導をするときの心構え、その種目の特性・動き方・強度変換からキューイングの出し方、毎回模範演技を行う。						

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。	10			
レポート/作品					
発表	積極的にグループワークに参加して、基本を覚えて、自ら発表できて、指導が出来る。	10			
小テスト	水中ウォーキング、水中レジスタンス、エアロビックダンス、レジスタンスの理論、動作を身につけ、その状況に応じて指導が出来る。 水中運動40%、エアロビックダンス40%の配点である。			80	
試験					
その他					
合計		20		80	

回数		授業計画
1	授業内容	学習成果、成績評価の説明。健康運動実践指導者とは。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	テキストをよく読んで、陸上との違いについて覚えること。
2	授業内容	水中ウォーキング、水中レジスタンスの説明、動作の習得。
	事前・事後学習	動作とその名前をきちんと覚えること。
3	授業内容	アクアビクス体験。陸上との動作違いについての体験。
	事前・事後学習	水中の特性について考えておく。
4	授業内容	グループワークで動作の習得と指導方法の習得。
	事前・事後学習	理論の勉強と動作の練習。
5	授業内容	小テスト(理論)。グループワークで発表。
	事前・事後学習	小テストに備えて準備すること。
6	授業内容	小テスト(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。
7	授業内容	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。
8	授業内容	エアロビックダンスのステップの習得。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。
9	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、クールダウン)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。
10	授業内容	さらに、プログラムの体験。動き方、キューイングの出し方、コンビネーションの作成方法。健康運動実践指導者のメインの練習。
	事前・事後学習	自分でコンビネーションを作ってみる。
11	授業内容	自分のコンビネーションの作成と練習。動作の変換とつなぎを習得する。
	事前・事後学習	自分のコンビネーションの練習。
12	授業内容	グループでメインとコンビネーションの発表。
	事前・事後学習	発表の練習とレジスタンスの準備。
13	授業内容	レジスタンス運動の説明と練習。グループでの練習。
	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。
14	授業内容	メインとレジスタンスの練習と発表。グループワークで発表。
	事前・事後学習	メインとレジスタンスの練習。
15	授業内容	小テスト(理論、実技)。授業の振り返り。
	事前・事後学習	小テストに備えて十分な勉強と練習。