

授業科目名	エアロビックダンス		授業形態	実技	授業科目区分	専門科目 (関連実技科目)		
担当教員名	吉留 早木子				補助担当者名			
単位数	1 単位		履修年次	1年次		受け入れ人数	50名程度	
授業の概要	エアロビックダンスの基本的な理論を学び、簡単なプログラムの指導法を習得する。 グループワーク、発表を通して、コミュニケーション能力の向上を身に付ける。							
授業の到達目標 及び成績評価の 方法	授業の到達目標			成績評価の方法				
				授業期間		定期 試験	その他	割合 %
				授業	テスト	レポート	発表	
	■認知的領域	エアロビックダンスの生まれた背景・歴史を理解し、指導する際に必要な基本的指導法について理解することができる。		○	○			20
■情意的領域	エアロビックダンスに興味・関心を持ち、グループワーク、発表を通して、意欲的に取り組もうとする。		○		○	○	20	
■技能的領域	基本的なエアロビックダンスのステップに加え、ストレッチ、レジスタンストレーニングが出来るようになり、初心者への簡単な指導法ができる。		○	○		○	60	
成績評価の基準	授業への参加、テスト、発表の各得点を合計し、60点以上のものを合格とする。							
テキスト、教材 参考書	参考書として次のものを推薦する。 「新・エアロビックダンスエクササイズの実技指導」 沢井史穂・高順姫著、JAF 日本フィットネス協会							
履修条件・ 関連科目			備考(教員メッセージ含む)					
オフィス・アワー								
授業計画								
回	担当教員名	授業内容			授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)			
1	吉留 早木子	授業ガイダンス、ベーシッククラス体験						
2	〃	理論：運動の必要性、クーパーのエアロビクス理論 実践：姿勢、クーリングダウン						
3	〃	理論：エアロビックダンスの歴史、種類 実践：筋コンディショニング						
4	〃	理論：基本構成、特徴 実践：筋コンディショニング						
5	〃	理論：指導者としての活動① 実践：中級クラス体験						
6	〃	理論：エアロビックダンスに関する研究成果 実践：ウォーミングアップ						
7	〃	理論：指導者が果たす役割 実践：ウォーミングアップ						
8	〃	理論：運動強度 実践：ローインパクト・ハイインパクトステップ						
9	〃	理論：動きを指導する際の留意事項 実践：ショートプログラム作成						
10	〃	理論：指導者としての活動② 実践：バリエーションクラス体験						
11	〃	理論：エアロビックダンスと音楽 実践：メインエクササイズ						
12	〃	実践：メインエクササイズ						
13	〃	理論テスト						
14	〃	プログラム作成						
15	〃	プログラム作成						
16	〃	学期末試験：グループ発表（水野講堂於）						