

科目名	身体運動実習 I (エアロビックダンス)					開講 キャンパス	神 埼
担当者	山 田 力 也・鶴 田 純 子						
開講年次	2	開講期	後期	単位数	1	必修・選択	選 択
授業の概要 及びねらい	健康運動実践指導者としての基礎知識を教授する。特に、エアロビックダンスの特性と効果、指導上の留意点について理解を深めさせる。そのため、エアロビックダンスの運動プログラムを実際に作成した上でその運動強度を心拍数で確認する方法を身につけさせ、性別や年齢、体力レベルによる反応の違いについて解説し理解させる。また、ウォーミングアップやクーリングダウンの目的や方法を説明する。						
授業の 到達目標	【知識・理解】 ・エアロビックダンスの特性と効果について理解し、説明できる。 ・心拍数による運動強度や、脈拍数の測定方法を理解し、説明できる。 ・ウォーミングアップやクーリングダウンの目的と方法及び安全管理について理解し、説明できる。 【思考・判断】 ・性別や年齢、体力レベルに応じたエアロビックダンス・プログラムを考えることができる。 【関心・意欲・態度】 ・エアロビックダンスを通じた健康づくりに対する関心を持つことができる。 ・エアロビックダンスを楽しく行うことができる。 【技能・表現】 ・表現豊かにエアロビックダンスが指導できる。						
学習方法	実技、グループワーク・発表						
テキスト及 び参考書等	テキスト：健康運動実践指導者用テキスト (財)健康・体力づくり事業財団発行						
評価基準・方法	到達目標					評価割合%	
	知識・理解	思考・判断	関心・意欲・態度	技能・表現			
定期試験							
小テスト等							
宿題・授業外レポート	○	◎				15	
授業態度	○		◎	○		20	
受講者の発表							
授業への参加度			○			15	
その他	実技試験				◎	50	
合計						100	
(表中の記号 ○評価する観点 ◎評価の際に重視する観点)							
授業計画 (学習内容・キーワードとスケジュール)							
第 1 週	エアロビックダンス (エアロビ) とは						
第 2 週	エアロビの特性およびその効果						
第 3 週	エアロビの運動強度						
第 4 週	ウォーミングアップとクーリングダウン① (ウォーミングアップを中心に)						
第 5 週	ウォーミングアップとクーリングダウン② (クーリングダウンを中心に)						
第 6 週	エアロビの実際① (運動プログラム作成)						
第 7 週	エアロビの実際② (音楽について)						
第 8 週	エアロビの実際③ (服装・用具)						
第 9 週	エアロビの運動プログラム作成と指導技術① (運動プログラム作成および指導の基礎)						
第 10 週	エアロビの運動プログラム作成と指導技術② (運動プログラム作成および指導の実際)						
第 11 週	エアロビの運動プログラム作成と指導技術③ (手本となる正しい動きを示す)						
第 12 週	エアロビの運動プログラム作成と指導技術④ (グループごとの指導練習)						
第 13 週	エアロビの実演指導 (実践)						
第 14 週	エアロビの実演指導 (応用)						
第 15 週	まとめ (実施時の安全について)						
第 16 週							
備考	初回の授業から実技ができる服装で参加すること。 体調を整え授業に参加すること。 学んだ動きや指導法を反復練習した上で次の授業に臨むこと。						