2023　年度 授業計画(シラバス)

学　　科	スポーツ科学科	科 目 区 分	専門分野	授業の方法	演習
科 目 名	フィットネススタジオプログラムⅠ	必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30　(1)　時間(単位)
対 象 学 年	1年生	学期及び曜時限	前期	教室名	ATルーム
担 当 教 員	高島　玲佳	実務経験とその関連資格			

《授業科目における学習内容》

フィットネスの目的や業界の現状を知り、また様々なプログラムを体験することでフィットネスへの興味及び理解を深める。
エアロビクスの体験学習を通じて、正しい動作の習得やプログラム作成能力を習得する。
グループ指導に関する基礎理論を学び、実践することで指導能力向上を目指す。

《成績評価の方法と基準》

実技試験とレポートにて評価を行う。70%(実技50、レポート20)
出席評価20%　平常点10%(積極的な授業参加度)

《使用教材(教科書)及び参考図書》

授業参考となるプリントを随時配布する

《授業外における学習方法》

前回の授業で行った内容を確認し、実演においては復習ならびに練習しておくこと。
グループワークの際は各グループにて反復練習を行うこと。

《履修に当たっての留意点》

授業の方法			内　　容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第1回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	オリエンテーション、フィットネス理論について	配布プリント CDデッキ	
		各コマにおける授業予定	オリエンテーション、自己紹介、フィットネス業界の動向・現状について		
第2回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクスを理解する	配布プリント CDデッキ	
		各コマにおける授業予定	エアロビクスについて(概要・特徴など) デモレッスンを受講し、エアロビクスを体験する		
第3回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクスの動作について学び、正しい動きを習得する	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	エアロビクスの基本動作を習得する(ローインパクト) ドリルワークやグループワークで動作スキルを確認する デモレッスンを受講し、エアロビクスを体験する		
第4回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクスの動作について学び、正しい動きを習得する	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	エアロビクスの基本動作を習得する(ハイインパクト) ドリルワークやグループワークで動作スキルを確認する デモレッスンを受講し、エアロビクスを体験する。		
第5回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクスの動作について学び、正しい動きを習得する	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	指導者として見本となる動き・アライメントの理解と習得		

授業の方法			内　　容	使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	アライメント・姿勢についての理解	配布プリント 教科書	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	正しいアライメント・基本の姿勢について理解する ドリルワークやグループワークで理解を深める		
第7回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクスの構成について学び、理解を深める	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	上肢の動きについて学習する グループワークで作成～実践を行う 動きについても習得・確認を行う		
第8回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	実技試験・デモレッスン（様々なプログラム体験）	CDデッキ	中間試験内容を確認し、練習しておく
		各コマにおける授業予定	実技試験（動作の習得・姿勢及び正しい動き方） デモレッスン（様々なプログラム体験）		
第9回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクスの強度や難度について学び、様々な動きを体験する	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	デモレッスン（初級～中級レベルを体験）を通じて 様々な動きを体験する		
第10回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクス指導理論	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	キューイングについて学習する （バーバルキューイング・ビジュアルキューイングについて学ぶ）		
第11回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクス指導理論	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	キューイング実践 ドリルワークやグループワークで動作スキルを確認する デモレッスンを受講し、エアロビクスを体験する		
第12回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクス指導理論	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	キューイング実践 ドリルワークやグループワークで動作スキルを確認する デモレッスンを受講し、エアロビクスを体験する		
第13回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクス指導理論	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	キューイング実践 ドリルワークやグループワークで動作スキルを確認する 注意点等必要なキューイングの理解と実践		
第14回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	前期期末試験	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	リード実演（キューイング実践）		
第15回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	前期まとめ、レッスン受講（様々なプログラム）	CDデッキ	期末試験内容を確認し、練習しておく
		各コマにおける授業予定	前期振り返りレポート作成 フィットネス業界の現状を解説・プログラム体験		